

مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً التي بلغت نسبة توزيعها ملايين النسخ

# توئى بوژان

كيف ترسم

## خريطة

## العقل

أداة التفكير الخارقة

التي ستغير وجه حياتك



مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
... and just a Bookstore ...  
... ليست مجرد مكتبة ...

# كيف ترسم خريطة العقل

مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً التي بلغت نسبة توزيعها ملايين النسخ

---

# كيف ترسم خريطة العقل

أداة التفكير الخارقة التي ستغيّر وجه حياتك

توني بوزان

 مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة



للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية ، قطر ، الكويت والإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarirbookstore.com](http://www.jarirbookstore.com)

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على [jbpublishings@jarirbookstore.com](mailto:jbpublishings@jarirbookstore.com)

### إخلاء مسؤولية

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية من الكتاب. وعلى الرغم من أننا بذلنا قصارى جهدنا في نشر وترجمة الطبعة العربية، فإننا لا نتحمل أى مسؤولية أو نقدم أى ضمان في ما يتعلق بصحة أو اكتمال المادة التي يضمها الكتاب، لذا فإننا لا نتحمل، تحت أى ظرف من الظروف، مسؤولية أى خسائر أو تعويضات سواء كانت مباشرة، أو غير مباشرة، أو عرضية، أو خاصة، أو مترتبة، أو أخرى. كما أننا نخلي مسؤوليتنا بصفة خاصة عن أى ضمانات حول ملاءمة الكتاب عموماً أو ملاءمته لغرض معين.

### إعادة طبع الطبعة السابعة ٢٠٠٩

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Originally published in English by HarperCollins Publishers Ltd under the title "How to Mind Map" by Tony Buzan © 2002 . All rights reserved .

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2005.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronical or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission from JARIR BOOKSTORE.

المملكة العربية السعودية ص.ب: ٥١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون: ٤٦٢٦٠٠٠ ٩ ٩٦٦ - فاكس: ٤٦٥٦٢٦٣ ٩ ٩٦٦

TONY BUZAN

how to  
**Mind  
Map®**

 مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

  
Thorsons



## المحتويات

رسالة إلى قرائى ١

الفصل الأول :

تقديم خريطة العقل ٩

ما هى خريطة العقل ؟ ١٢

ما هى متطلبات تكوين خريطة العقل ؟ ٢٠

كيف يمكن لخرائط العقل أن تساعدك ؟ ٢١

الفصل الثانى :

رسم خريطة العقل ٣١

اكتشاف قدراتك الطبيعية على رسم " خرائط العقل " ٣٤

لعبة الخيال وتداعى الخواطر ٣٦  
سبع خطوات لرسم خريطة العقل ٤١  
ابتكار أول " خريطة عقل " خاصة بك ٤٦

### الفصل الثالث : حياتك اليومية أكثر نجاحاً مع خريطة العقل ٥٥

استخدام " خرائط العقل " فى التواصل مع الآخرين ، وطريقة  
عرض الأفكار ٦٠  
استخدام " خرائط العقل " فى التخطيط للمناسبات العائلية  
٦٥  
إقناع الآخرين والتفاوض معهم باستخدام " خرائط العقل " ٧٠  
استخدام " خرائط العقل " فى التخطيط لقضاء عطلة نهاية  
الأسبوع مع من تحب ٧٥  
استخدام خرائط العقل فى المحادثات الهاتفية ٧٧



استخدام خرائط العقل لبدء مشروع تجارى جديد ٨١  
استخدام " خرائط العقل " بغرض التسوق ٨٥  
كيفية استخدام " خرائط العقل " لتلخيص كتاب بأكمله فى  
صفحة واحدة ٨٨  
استخدام الحاسوب لرسم " خرائط العقل " ٩٤

الفصل الرابع :  
تحقيق أقصى استفادة من إبداعك باستخدام خريطة  
العقل ٩٧

إطلاق العنان لقدراتك الإبداعية الخلاقة باستخدام " خرائط  
العقل " ١٠٠  
الطريقة الخطية فى تدوين الملاحظات ، والمشاكل الناجمة  
عنها ١٠٦  
شبكة المعلومات الكامنة فى ذهنك وقدراتك الإبداعية ١١٤

عبارة الإبداع العظام وتدوين الملاحظات ١١٧

الفصل الخامس :

تخطيط المستقبل المثالي باستخدام خريطة العقل ١١٩

تخطيط مستقبلك المثالي ١٢٢

خريطة العقل والمستقبل ١٢٧

تحقيق الحلم ١٣٠

## رسالة إلى قرائى

دعونى أسرد عليكم قصة اكتشاف " خرائط العقل " ،  
و " كيفية رسم خرائط العقل " .

عندما كنت طفلاً صغيراً كنت أحب فكرة تدوين الملاحظات والتعلم ، ولكنى عندما بلغت سن المراهقة أصبح تفكيرى مشوشاً تماماً . وبدأت أكره كل شىء يتعلق بالدراسة وخاصة تدوين الملاحظات . وبدأت ألاحظ المفارقة العجيبة وهى أننى كلما أكثر من تدوين الملاحظات تزداد دراستى وذاكرتى سوءاً ، وفى محاولة لتحسين الأمور بدأت فى تحديد الكلمات والأفكار الرئيسية باللون الأحمر ، وقمت بوضع الكلمات ، والأفكار المهمة داخل إطارات ، فبدأت ذاكرتى فى التحسن بسرعة مذهلة .

وفى السنة الأولى لى فى الجامعة - وكنت لا أزال أعانى من التفكير المشوش - أعجبت بالإغريق القدماء ؛ لأننى عرفت أنهم قد اكتشفوا أساليب مكنتهم من تقوية الذاكرة حيث كان بإمكانهم استرجاع مئات وآلاف الحقائق بصورة دقيقة ، وكانت نظم تخزين المعلومات فى الذاكرة عند الإغريق تقوم على تخيل العديد من الأمور والربط بينها ذهنياً ، الأمر الذى اكتشفت عدم وجوده فى ملاحظاتي !

ثم لاحظت وقتها أن الجميع من حولي كانوا يدونون ملاحظاتهم ، باستخدام لون واحد ، وبأسلوب يتم فيه تكديس الملاحظات وهو نفس الأسلوب الذى كنت أتبعه أنا ، ولم يكن أحد منا يستخدم مبادئ " الخيال " والربط الذهني بين الأمور . لقد كنا جميعاً فى قارب واحد يشرف على الغرق !

لقد أدركت فجأة وجود حاجز منيع في رأسي ، وفي عقلي  
بالتحديد الذي كان في حاجة إلى أداة جديدة لتدوين  
الملاحظات ، وأسلوب تفكير جديد لإزالة ذلك الحاجز .  
وبدأت رحلة البحث عن أسلوب تفكير يمنحني حرية  
التفكير " بالطريقة التي خلقنا بها " .  
وقد بدأت دراسة كل ما استطعت دراسته من علوم وخاصة  
علم النفس . ولقد اكتشفت في علم النفس أن هناك عاملين  
مهمين للذهن في عملية التعلم ألا وهما : " الربط الذهني " و  
" الخيال " ، وهو ما اكتشفه الإغريق ! وبدأت أعجب منذ  
تلك اللحظة بعقلي ، وأدركت حقيقة قدراته وإمكانياته ،  
حيث اكتشفت أن قدرات ذهني وإمكانياته أكبر مما كنت  
أتصور . وبدأت التركيز على الذاكرة ، وتدوين الملاحظات ،  
والإبداع حيث كان يبدو أن الإجابة عن أسئلتى تكمن في هذه  
العناصر .

واكتشفت بسرعة أن أغلب المفكرين العظام - وخاصة "ليوناردو دافنشى" - كانوا يستخدمون الصور والرموز ، والخطوط ، والربط بين الأمور في ملاحظاتهم ، وقد كانوا يعبرون عن ملاحظاتهم باستخدام رسوم " غير منتظمة " ، ومن ثم فقد كانت تعبر عن ملاحظاتهم أصدق تعبير .

وأثناء تلك المحاولات الاستكشافية كنت أتجول في الطبيعة حيث وجدت أن التفكير والتخيل والأحلام أمور غاية في السهولة . واتضح لى أنه بما أننا جزء من الطبيعة ، فلا بد أن ينعكس تفكيرنا ، وتدويننا للملاحظات الطبيعية والقوانين العامة للطبيعة على أسلوبنا فى الأداء والتفكير .

لذا فإنه كان لابد من تطبيق ذلك الأسلوب من التفكير على مجموعة كاملة من الأنشطة البشرية اليومية ، وأن يكون مرتكزاً على الطريقة التى يعمل بها العقل بصورة طبيعية بدلاً

من ذلك المعوق الذهني الذي يرغمنا على العمل بطريقة تتناقض مع طبيعة تكويننا ، وأدى ذلك إلى ظهور أداة تفكير ممتازة ، وبسيطة ، وجميلة تعكس إبداعنا الفطري ، وأساليبنا المتشعبة في التفكير .

ها قد خرجت أول " خريطة عقل " إلى حيز الوجود !

حينما سمعت هيئة الإذاعة البريطانية " بي . بي . سي " عن هذا الاكتشاف الجديد ، وعن أثره الملحوظ على الأطفال ، طلبوا مني تقديم برنامج تلفازي لمدة نصف ساعة عن " خرائط العقل " .

وفي الاجتماع المخصص لنقاش محتوى البرنامج ، قمت برسم " خريطة عقل " لجلسة تجميع الأفكار . وعندما نظر



رئيس قسم التعليم التكميلي التابع لهيئة الـ " بي . بي .  
سى " إلى الخريطة الآخذة فى التنامى ، قال : " يوجد أكثر  
من برنامج واحد ، فهناك عشرة برامج على الأقل هنا ! " ،  
وفى غضون عام تم الترويج للبرنامج التلفازى " استخدم عقلك "  
أو " Use Your Head " المكون من عشرة أجزاء مصحوباً  
بكتاب حول هذا الموضوع . لقد بدأ مستقبل " خرائط العقل "  
المشرق !

ومنذ ذلك الحين كرّست كل وقتى لإلقاء المحاضرات ،  
وتعليم نظرية " خرائط العقل " وطريقة تطبيقها ؛ ولأننى قد  
عانيت خلال أيام الدراسة ، فقد كنت مصمماً على أن يستفيد  
الجميع من تلك الأداة التى تحرر الأفكار . وكجزء من تصميمى  
على توصيل " خرائط العقل " للجميع فقد قمت بتأليف هذا  
الكتاب ، وفيه ستتعرف على طبيعة " خرائط العقل " وكيفية



عملها ، والطرق المختلفة التي تساعدك بها " خرائط العقل " ،  
وكيفية استخدامها .

وسوف يرشدك هذا الكتاب لكيفية رسم " خريطة العقل "   
البسيطة من البداية . وأيضاً سوف يلهمك بسرعة بما تستطيع   
أداءه وكم المساعدة العملية المباشرة التي تقدمها لك " خرائط   
العقل " في حياتك اليومية .

لقد غيرت " خرائط العقل " حياتي جذرياً إلى الأفضل ،   
وأنا واثق أنه سيكون لها نفس الأثر معك .

استعد لأن تكون منبهراً بذاتك !



الفصل الأول

تقديم

# خريطة العقل



سوف أجيب في هذا الفصل عن الأسئلة التالية :

- ما هي خريطة العقل ؟
- ما هي متطلبات تكوين خريطة العقل ؟
- كيف يمكن لخرائط العقل أن تساعدك ؟

ما هي خريطة العقل ؟

” خريطة العقل ” هي تلك الأداة الرائعة في تنظيم التفكير ،  
وهي غاية في البساطة !

تمثل ” خريطة العقل ” البسيطة والموضحة أدناه خطة  
العمل اليومي . وتتعلق الفروع المنبثقة عن الشكل المركزى  
بالأمور المختلفة التى يتحتم فعلها اليوم مثل : استدعاء فنى  
السباكة ، والتسوق فى محلات البقالة .



تعد " خريطة العقل " أسهل طريقة لإدخال المعلومات إلى  
ذهنك وإخراجها منه ، فهي إحدى السبل الإبداعية والمبتكرة  
لتدوين الملاحظات .. والتي :

## " تخطط "

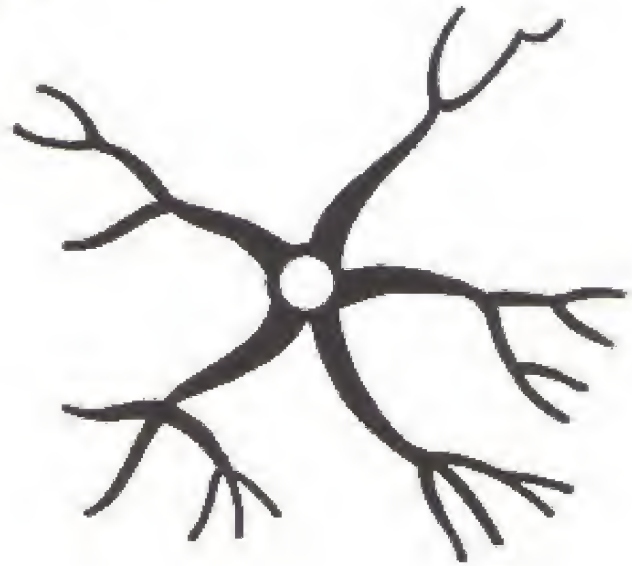
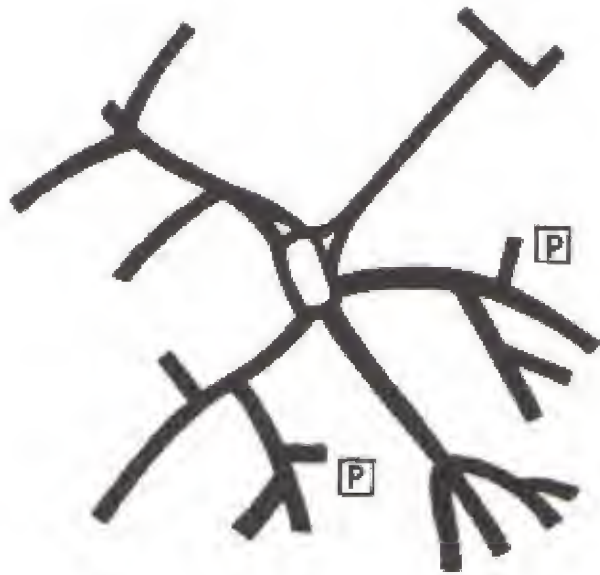
أفكارك تخطيطاً كاملاً .



وتتشارك جميع " خرائط العقل " فى خصائص معينة حيث تُستخدم الألوان فى كل خرائط العقل ، وتحتوى " خرائط العقل " على شكل طبيعى متفرع من الشكل المركزى وتستخدم فيها الخطوط والرموز والكلمات والصور طبقاً لمجموعة من القواعد البسيطة ، والأساسية ، والطبيعية ، والقواعد التى يحبذها العقل ، فعن طريق خرائط العقل يمكن تحويل قائمة طويلة من المعلومات التى تبعث على الملل إلى شكل بيانى منظم يبعث على البهجة ، ويسهل تخزينه فى الذاكرة بحيث تتطابق طريقة عمله مع الطريقة الطبيعية التى يؤدى بها ذهنك مهامه .

ويمكنك - إذا أردت صورة أدق - مقارنة " خرائط العقل " بخرائط إحدى المدن ، حيث إن مركز " خريطة العقل " يشبه وسط المدينة ، ويمثل أهم فكرة من أفكارك ، أما الطرق

الرئيسية المتشعبة من منطقة المركز فتمثل الأفكار الرئيسية في عملية التفكير ؛ وتمثل الطرق أو الفروع الثانوية " أفكارك الثانوية " .... وهكذا ، في حين أن الأشكال ، أو الصور الخاصة ، تمثل أفكاراً ذات أهمية خاصة .



ومثل خريطة الطريق ، فإن خريطة العقل سوف :

- تقدم نظرة شاملة لموضوع أو مجال كبير .
- تمكنك من التخطيط للأهداف أو تحديد الخيارات ، كما ستجعلك تحدد وجهتك ، وتحدد كذلك أين كنت في السابق .
- تعمل على تجميع أكبر قدر من المعلومات في مكان واحد .
- تشجع على حل المشاكل بأن تتيح لك رؤية طرق إبداعية جديدة .
- يكون النظر إليها ، وقراءتها ، وتذكرها أمراً ممتعاً ومسلماً .

وبالنسبة للذاكرة ، فإن " خريطة العقل " لها نفس أهمية

## خرائط الطرق

حيث تسمح لك بتنظيم الحقائق ، والأفكار بطريقة مشابهة للطريقة التي يعمل بها الذهن منذ البداية المبكرة . وهذا يعنى أن تذكر الأمور واستدعاءها فى مرحلة لاحقة من الذاكرة يصبح أسهل بكثير من استخدام الأساليب التقليدية فى تدوين الملاحظات .

ما هي متطلبات تكوين خريطة العقل ؟

لأن خرائط العقل ، سهلة ومستوحاة من الطبيعة ، لذا فإن مكوناتها قليلة جداً :

١. ورقة بيضاء غير مسطرة .
٢. أقلام ملونة وأقلام رصاص .
٣. عقلك .
٤. خيالك !

كيف يمكن لخرائط العقل أن تساعدك ؟

يمكن لـ " خرائط العقل " أن تساعدك بطرق عدة !  
واليك قليلاً منها !

يمكن لـ " خرائط العقل " أن تساعدك على :

- أن تكون أكثر إبداعاً .
- زيادة سرعة وكفاءة الدراسة .
- توفير الوقت .
- جعل الدراسة أكثر سهولة ويسراً .
- حل المشاكل .
- رؤية الصورة " من جميع جوانبها " .

- التركيز .
- تنظيم أفكارك
- التخطيط .
- وتنقيتها .
- اجتياز الامتحانات
- الحياة في ظل الظروف الصعبة .
- بتفوق .
- تذكر الأشياء بصورة أفضل .



دعنا نقارن

# الذهن

و

# المعارف

التي يحويها بالمكتبة

تخيل أن ذهنك عبارة عن مكتبة خاوية حديثة الإنشاء في انتظار أن تُملأ بالبيانات ، والمعلومات في شكل كتب ،

وشرائط فيديو ، وأفلام ، وأقراص مدمجة ، وأقراص الحاسب الآلى .

تخيل أنك أمين تلك المكتبة ، وعليك المفاضلة بين مجموعة محددة أو كبيرة من الكتب فى المكتبة . وبالطبع ستختار المجموعة الكبيرة .

أما الاختيار الثانى فسيكون بين : تنظيم المعلومات أم عدم تنظيمها .

وتخيل أنك قد فضلت الاختيار الثانى وهو المعلومات " غير المنظمة " ، فإنك بذلك تكون قد فرغت محتويات صندوق جمع الكتب ، والوسائط الإلكترونية ، وكدستها فى شكل كومة كبيرة من المعلومات فى وسط أرضية المكتبة ! وعندما يدخل أحدهم إلى المكتبة ويطلب كتاباً معيناً ، أو مكاناً يمكنه فيه

إيجاد معلومات حول موضوع محدد ، تهز كتفك في لا مبالاة  
وتقول : " إنه في مكان ما هناك في تلك الكومة وأتمنى أن  
تجده - حظاً سعيداً ! "

و " هذه " الصورة الرمزية تصف الحالة الذهنية لدى معظم  
الناس ، فعلى الرغم من أن الذهن ربما - وغالباً ما - يحتوى  
على المعلومات التي يحتاجها الفرد ، إلا أنها معلومات غير  
منظمة بالمرّة إلى درجة يستحيل معها استرجاع المعلومات حين  
الحاجة إليها . ومع ذلك فما هي فائدة الحصول على معلومات  
جديدة إذا كنت لن تتمكن من الوصول إلى ذلك المخزون  
المعلوماتي على أية حال ؟ !

وفي المقابل تخيل أن لديك مكتبة ضخمة مليئة بكميات  
مهيولة من المعلومات حول كل الموضوعات التي تريد معرفتها ،

وبدلاً من تكديس كل تلك المعلومات بشكل عشوائي على أرضية تلك المكتبة الضخمة الجديدة فقد تم ترتيب كل شيء ترتيباً محكماً ، ووُضع في المكان الذي تريده بالضبط .

وبالإضافة إلى ذلك ، فإن المكتبة تحوى جهازاً لاسترجاع البيانات والوصول إليها ، ويُمكنك هذا الجهاز من إيجاد أى شيء تريده فى لمح البصر .

هل هو حلم يستحيل تحقيقه ؟ إنه أمر قريب المنال بالنسبة لك !

**خرائط العقل** هي الجهاز الفائق لاسترجاع البيانات والوصول إليها ، والموجود بالمكتبة الضخمة الموجودة فعلياً فى ذهنك ، والذي يتمتع بالقدرات المدهشة .

وخرائط العقل تساعدك على اكتساب ، وتنظيم ، وتخزين أكبر قدر تريده من المعلومات ، كما تساعدك على تصنيف المعلومات بالطرق الطبيعية التي تجعل عملية الوصول إلى ما تريده عملاً سهلاً ، وسريعاً .

وخرائط العقل لها ميزة إضافية ، فأنت تعتقد أنك كلما أدخلت قدراً أكبر من المعلومات إلى ذهنك ، زادت كمية المعلومات المحشوة برأسك وزادت صعوبة استخراج أى معلومة منه ... إلا أن " خرائط العقل " ستقلب هذا الاعتقاد رأساً على عقب !

## لماذا ؟

لأنه عندما تدخل أى معلومة إلى ذهنك ، وفى مكتبتك من خلال " خرائط العقل " ، فإنها تدخل فى علاقة ترابطية مع كل المعلومات الموجودة فعليا هناك . ومع وجود المزيد من تلك الروابط التى تربط بين المعلومات داخل ذهنك ، تزداد سهولة إخراج أى معلومة تحتاج إليها . ومع وجود خرائط العقل ، تزداد معارفك ، وتزداد العلوم التى تكتسبها ، وتزداد سهولة اكتساب المزيد من المعلومات وسهولة تعلمها !

وخلص القول : إن تشكيل " خرائط العقل " له عدة مميزات تجعل حياتك أكثر سهولة ونجاحاً .

لقد حان وقت تعلّم درسك الأول !





الفصل الثاني

رسم

# خريطة العقل



- اكتشاف قدراتك الطبيعية على رسم خرائط العقل .
- لعبة الخيال ، وتداعى الخواطر .
- سبع خطوات لرسم خريطة العقل .
- ابتكار أول " خريطة عقل " خاصة بك .

فى هذا الفصل سوف تتعلم كيف ترسم أول " خريطة عقل " بادئاً بلعبة " الخيال وتداعى الخواطر " .

وبعد انتهائك من قراءة هذا الفصل ستعرف كيف ترسم " خرائط العقل " ، وستكون قد تعلمت كل المكونات التى تساهم فى تكوين " خرائط العقل الجيدة " .

اكتشاف قدراتك الطبيعية على رسم " خرائط العقل "

كيف تعمل " خريطة العقل " ؟ إنها تعمل بنفس الطريقة التى يعمل بها عقلك !

ولحسن الحظ ، فإنه على الرغم من أن الذهن يستطيع أداء أكثر المهام تعقيداً ، إلا أنه يعتمد على مبادئ غاية فى

البساطة . وهذا هو سبب سهولة ، وممتعة رسم " خرائط العقل " حيث تعمل متوافقة مع احتياجات ، وقدرة عقلك الطبيعية وليس ضدها .

إذن فما هي المبادئ الرئيسية لطريقة عمل العقل ؟

إنها بكل بساطة :

## الخيال

# تداعى الخواطر

هل تشك في ذلك ؟ عليك إذن تجربة هذه اللعبة ، و رسم أول " خريطة عقل " بالنسبة لك .

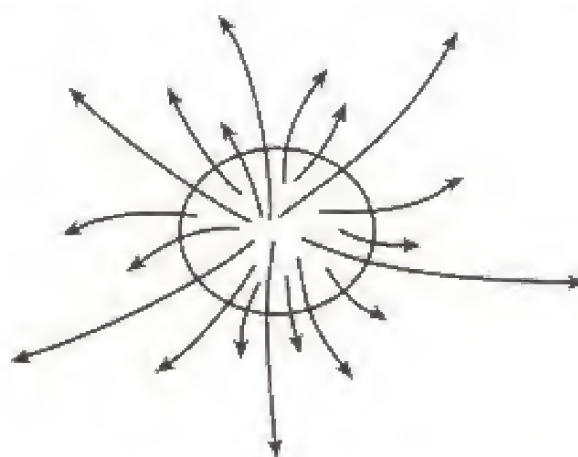
### لعبة الخيال وتداعى الخواطر

اقرأ الكلمات المكتوبة بخطوط عريضة أسفله ، ثم أغمض عينيك على الفور ولا تفتحهما لمدة ثلاثين ثانية وفكر فيها .

### فاكهة

عندما قرأت الكلمة ، وأغمضت عينيك ، فهل كان ما طرأ على ذهنك الحروف المقطعة لكلمة : ف ا ك ه ا ؟ !

بالطبع لا ! فلعل ما طرأ على ذهنك كان عبارة عن شكل  
إحدى أنواع الفاكهة المفضلة لديك ، وربما سلة فاكهة ، أو  
محل بيع الفاكهة .... وهكذا . وربما تكون قد تخيلت أنواعاً  
مختلفة من الفاكهة مع ربطها بالمذاق المناسب لنوع الفاكهة ،  
وبالمثل ربما تكون قد " جربت " نكهتها .



يفكر ذهنك بطريقة تتشعب في جميع الاتجاهات

وذلك لأنّ الذهن يفكر بالاستعانة بالصور الحسية ،  
والروابط المناسبة ، والارتباطات والترابطات التي تتشعب  
منها . ويستخدم الذهن الكلمات لكي يثير تلك الصور والروابط  
الذهنية حيث يقوم بتكوين صور ثلاثية الأبعاد ذات روابط  
متعددة تشكل لنا معنى خاصاً .

وما فعلته في " تدريب الفاكهة " يوضح أن ذهنك يرسم  
" خرائط عقل " بصورة طبيعية ! وبهذا تكون قد أنجزت  
إنجازاً أكبر مما كنت تتصور ، وتكون قد فتحت الطريق أمام  
التحسن الكبير في قدراتك الفكرية ، في الحقيقة لقد تعلمت  
كيف يعمل ذهنك !

ولفهم مدى براعة ذهنك ومدى أهمية " خرائط العقل "  
كطريقة تسمح له بالتعبير عن نفسه بصورة طبيعية وبسهولة ،



فعليك تأمل " تدريب الفاكهة " الذى أديته للتو مرة أخرى :  
ما هى السرعة التى تخيلت بها صورة الفاكهة ؟ يجيب معظم  
الناس عن ذلك بقولهم : " على الفور " .

وفى حواراتك اليومية تصل " على الفور " إلى تيار دائم من  
البيانات بسهولة بالغة وببراعة إلى درجة أنك لا تلاحظ أن  
ذهنك يودى عملاً لا تستطيع أفضل أجهزة الحاسوب فى العالم  
أداءه على الإطلاق ! إنك تمتلك فعلاً حاسوباً فائق التقنية ،  
ألا وهو عقلك !

إنها " قدرات مذهلة لحاسوب فائق التقنية " والتى توظفها  
خرائط العقل أفضل توظيف .

و " خرائط العقل " هى انعكاس لعمليات التفكير الطبيعية  
والمليئة بالأشكال التى يتمتع بها ذهنك وكذلك قدراته .

وهذه هي الطريقة التي تعمل بها عقولنا :

**صور**

مع شبكات

**الربط الذهني**

وهذه هي الطريقة التي تعمل بها " خرائط العقل " :

**صور**

مع شبكات

**الربط الذهني**

## سبع خطوات لرسم خريطة العقل

١. قم بثنى ورقة بيضاء من جميع جوانبها ، وابدأ فى منتصفها . لماذا ؟ لأننا عندما نبدأ فى المنتصف ، فإننا بذلك نعطي الحرية لذهننا ليتحرك فى جميع الاتجاهات ، ويعبر عن نفسه بمزيد من الحرية والتلقائية .

٢. استخدم أحد الأشكال أو إحدى الصور للتعبير عن الفكرة المركزية ، لماذا ؟ لأن الصورة أفضل من ألف كلمة ، كما أنها تساعدك على استخدام خيالك ، والصورة المركزية تشكل إثارة أكبر وتجعلك تحافظ على مواصلة انتباهك ، وتساعدك على التركيز .

٣. استخدم الألوان أثناء رسم خرائط العقل ، لماذا ؟ لأن الألوان تعمل على إثارة الذهن مثل الصور ، كما أنها تضيف القوة والحياة على " خرائط العقل " ، وتمنح تفكيرك الإبداعى طاقة هائلة ، وبالإضافة إلى ذلك فإن استخدام الألوان أمر ممتع !

٤. أوصل الفروع الرئيسية بالشكل المركزى ، وأوصل فروع المستويين الثانى والثالث بفروع المستويين الأول والثانى .... وهكذا . لماذا ؟ لأن الذهن يعمل - كما تعرف - بطريقة " الربط الذهنى " . وإذا قمت بالتوصيل بين الفروع فسوف تفهم الكثير من الأمور وتذكرها بسهولة أكبر .

إن توصيل الفروع الرئيسية أيضاً يبنى الهيكل والبناء  
الرئيسيين لأفكارك . وهذه الطريقة تشبه إلى حد كبير الطريقة  
الطبيعية التي تتصل بها فروع الأشجار التي تخرج من جذعها  
المركزي . وإذا كانت هناك فراغات قليلة بين جذع الشجرة  
وفروعها الرئيسية أو بين تلك الفروع الرئيسية والفروع الأصغر  
والأغصان ، فلن ينتظم عمل الطبيعة ! وبدون التواصل بين  
الأفكار في " خريطة العقل " ، فسوف يتحطم كل شيء  
( وبخاصة الذاكرة والتعليم ) ، لذا حاول التوصيل بين الأفكار  
المختلفة !

٥. اجعل الفروع تتخذ الشكل المنحني بدلاً من الخطوط  
المستقيمة . لماذا ؟ لأن الاقتصار على الخطوط المستقيمة  
وحدها يصيب الذهن بالملل ، أما الفروع المنحنية

والمترابطة - مثل فروع الأشجار - فهي أكثر جاذبية للعين ، وأكثر إثارة لانتباهها .

٦ . استخدم كلمة رئيسية واحدة في كل سطر ، لماذا ؟ لأن الكلمة الرئيسية المفردة تمنح " خريطة العقل " المزيد من القوة والمرونة . وكل كلمة مفردة ، أو شكل مفرد يشبه عمليات الضرب الحسابية ، حيث ينتج عنها مجموعة من الروابط الذهنية ، والعلاقات بين مختلف الأمور . وعندما تستخدم كلمة رئيسية واحدة تصبح كل كلمة أكثر تحرراً ، وأقدر على توليد أفكار وأساليب تفكير جديدة ، بينما تميل العبارات والجمل الكاملة إلى كبح ذلك التأثير المحفز ، وخريطة العقل التي بها الكثير من الكلمات الرئيسية تشبه اليد التي تؤدي جميع مفاصل أصابعها وظائفها على نحو جيد ، أما

“ خريطة العقل ” التى تشتمل على عبارات أو جمل ،  
فتشبه أصابع اليد الموضوعة فى جبيرة صلبة .

٧. استخدم الصور أثناء رسم خريطة العقل . لماذا ؟ لأن كل  
صورة - مثل الصورة المركزية - أفضل من ألف كلمة ، فإذا  
كان لديك عشر صور فقط على “ خريطة العقل ” فتلک  
الصور العشر تعادل عشرة آلاف كلمة من الملاحظات !

## ابتكار أول " خريطة عقل " خاصة بك

بالرجوع إلى موضوع الـ " فاكهة " ، استخدم قدراتك فى الخيال والربط الذهني فى تكوين " خرائط العقل " ، وهناك نموذج لخريطة العقل فى الشكل رقم ( ١ ) ، ولكن حاول القيام برسم إحدى " خرائط العقل " بنفسك قبل النظر إليها .

### المستوى الأول

أولاً : أحضر ورقة بيضاء ، وبعض الأقلام الملونة ، ثم أدر الورقة بحيث تكون مستعرضة ( مثل لوحات المناظر الطبيعية التى تتخذ الوضع الأفقى بدلاً من اللوحات التصويرية التى تتخذ الوضع الرأسى ) . ارسم فى وسط الصفحة شكلاً يمثل



رأيك فى " الفاكهة " واستخدم الأقلام الملونة ، وابتكر فيها ما تشاء . والآن ، اكتب على هذا الشكل كلمة " فاكهة " .

### المستوى الثانى

ثانياً : ارسم بعض الفروع الأساسية التى تتشعب من الشكل المركزى الذى يصور كلمة " فاكهة " . واستخدم لوناً مختلفاً لرسم كل فرع . وستمثل هذه الفروع أفكارك الرئيسية عن " الفاكهة " ، ويمكنك إضافة أى عدد من الفروع عند تكوين " خريطة العقل " ، ولكن للوصول إلى الأهداف المبتغاة من وراء ذلك التدريب دعنا نحدد عدد الفروع بخمسة فروع ( انظر الرسم التوضيحي فى الصفحة التالية ) .

وعلى كل فرع من تلك الفروع ، ضع الكلمات الرئيسية  
المفردة الخمس الأولى التي تطرأ على ذهنك عندما تفكر في  
مفهوم " الفاكهة " .



مع مراعاة أن تكون تلك الكلمات مكتوبة بخط عريض وواضح .

وكما ترى - فى تلك اللحظة - فإن " خريطة العقل " تتألف أساساً من مجموعة من الخطوط والكلمات . فكيف إذن نعمل على تحسينها ؟

يمكننا تكوين " خرائط عقل " أفضل إذا أضفنا إليها المكونات الذهنية المهمة مثل : الصور ، والأشكال النابعة من خيالك . وبما أن " صورة واحدة أفضل من ألف كلمة " ، فإن ذلك يوفر عليك " الكثير من الوقت والجهد الذى تهدره فى كتابة آلاف الكلمات فى مفكرتك ! كما يساعدك على أن تتذكرها بصورة أكثر سهولة .

ارسم صورة بجوار كل كلمة رئيسية بحيث توضح تلك الكلمة ، وتعمل على تقويتها . استخدم الأقلام الملونة والقليل من الخيال . ولا يشترط أن تكون تلك الخريطة عملاً فنياً بالغ

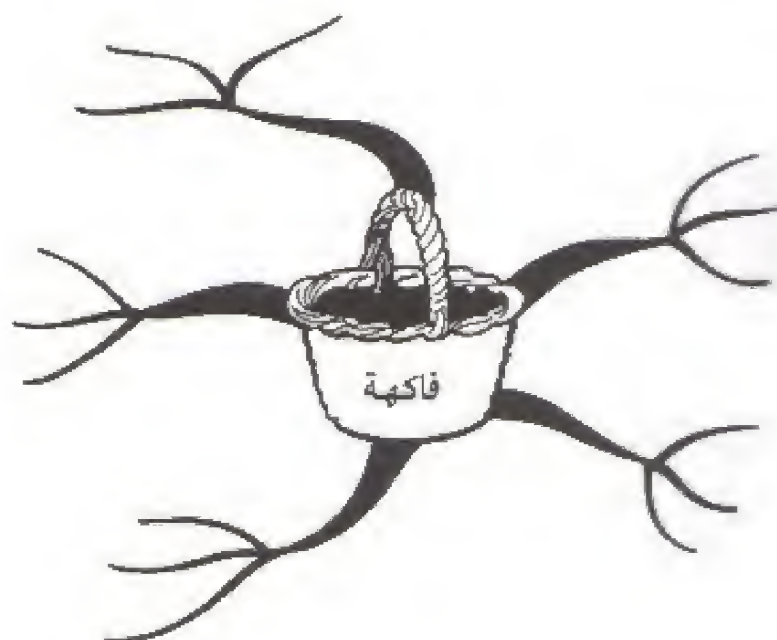
الروعة حيث إن " خرائط العقل " ليست اختباراً لقدراتك  
الفنية !

### المستوى الثالث

والآن لنستخدم " تداعى الخواطر " لتوسيع نطاق " خريطة  
العقل " فى مرحلتها التالية ، وبالرجوع إلى " خريطة  
العقل " ، قم بإلقاء نظرة على الكلمات الخمس الرئيسية التى  
دونتها على الفروع الرئيسية . هل تولد هذه الكلمات المزيد من  
الأفكار ؟ لو فرضنا ، مثلاً ، أنك كتبت كلمة " برتقالة " ،  
فربما يتجه فكرك نحو اللون ، والعصير ، وفيتامين " سى " ،  
وعصير " فلوريدا " ... وهكذا .

ارسم المزيد من الفروع التى تتشعب من كل كلمة من  
الكلمات الرئيسية حتى تتوافق مع الروابط التى كونتها . ومرة

أخرى ، فإن عدد الفروع الثانوية التي تكونها يعتمد اعتماداً  
كثيراً على عدد الأفكار التي تأتي بها ، والتي ربما لا حصر  
لها .



ومع ذلك ، قم برسم ثلاثة فروع ثانوية فقط في هذا التمرين .  
ضع على كل فرع من تلك الفروع الثانوية كلمة بنفس  
الأسلوب الذى وضعت به الكلمات فى المرحلة الأولى من هذه  
اللعبة : ضع كلمة رئيسية مفردة بخط واضح على تلك الفروع  
التي يُوضع عليها كلمات . استخدم الكلمة الرئيسية على الفرع  
لتوليد الكلمات الثلاث الدالة على أفكارك ، وتذكر مرة أخرى  
استخدام الألوان والصور فى تلك الفروع الثانوية .

نهنك ! لقد أنجزت للتو أول " خريطة عقل " خاصة  
بك . وسوف تلاحظ أن " خريطة العقل " الخاصة بك فى تلك  
المرحلة المبكرة مليئة بالرموز ، والإشارات ، والخطوط ،  
والكلمات ، والألوان ، والصور ، كما أنها توضح بالفعل كل  
الإرشادات التي تحتاجها لإعمال عقلك بفاعلية ، وبطريقة

ممتعة ، ويتضح " النموذج المثالي " لهذا التدريب في الشكل رقم ( ١ ) .

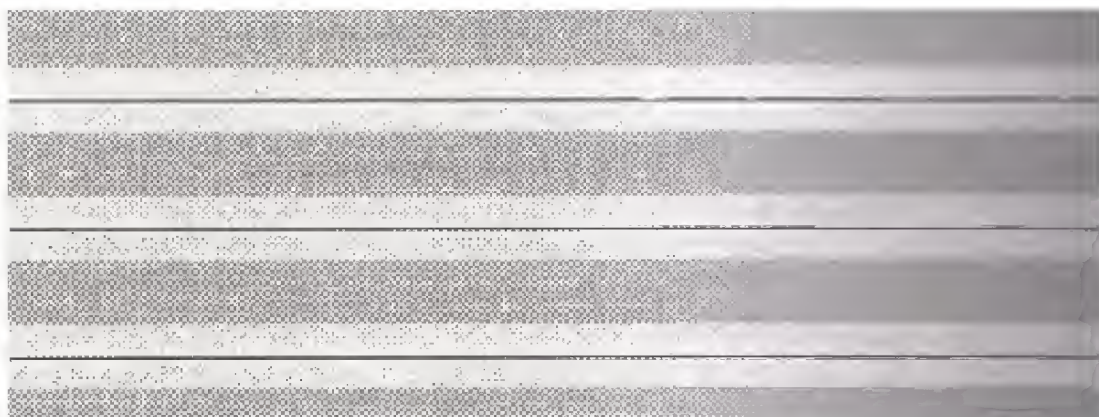
أنت الآن على أتم استعداد لاستكشاف عالم تطبيقات " خرائط العقل " المثير ، ومدى الجودة والفاعلية والنجاح التي تضيفها على حياتك الأسرية والمهنية وعلى حياتك اليومية من خلال تطبيقه .





## الفصل الثالث

# حياتك اليومية أكثر نجاحاً مع خريطة العقل



- استخدام "خرائط العقل" فى التواصل مع الآخرين ، وطريقة عرض الأفكار .
- استخدام "خرائط العقل" الخاصة فى التخطيط للمناسبات العائلية .
- إقناع الآخرين ، والتفاوض معهم باستخدام " خرائط العقل " .
- التخطيط لقضاء إجازة رومانسية فى نهاية الأسبوع باستخدام " خرائط العقل " .
- استخدام " خرائط العقل " أثناء إجراء المحادثات الهاتفية .

■ استخدام " خرائط العقل " لبدء مشروع تجارى جديد .

■ استخدام " خرائط العقل " بغرض التسوق .

■ استخدام " خرائط العقل " لتلخيص كتاب كامل فى صفحة واحدة .

والآن وبعد أن تمكنت من إجادة الأسس ، فقد حان الوقت لتتعرف على تطبيقات " خرائط العقل " الأكثر شيوعا ، ونجاحا فى حياتك اليومية .

إنك الآن تعرف أن " خرائط العقل " لها عدة مميزات منها : توفير الوقت ، تنظيم وتوضيح أفكارك ، توليد أفكار جديدة ، الحصول على المعلومات عن الأشياء ، تحسين

الذاكرة والتركيز إلى أقصى حد ، تحفيز الذهن على المزيد من الإبداع ، السماح للعين بالنظر إلى الموضوعات من " جميع جوانبها " ، والأهم الاستمتاع بتكوين " خرائط العقل " !

وفى هذا الفصل ، سوف أتناول تلك المزايا بالشرح لتحقيق أقصى استفادة منها .

سوف تتعلم كيفية تطبيق هذا الأسلوب الفكرى فائق الأهمية على مجموعة كبيرة من أهم المهارات الحياتية ومنها : التخطيط ، والتسوق ، والدراسة ، وتدوين الملاحظات ، والتوصل إلى المعارف والعلوم الجيدة ، وتقديم العروض .

## استخدام " خرائط العقل " فى التواصل مع الآخرين ، وطريقة عرض الأفكار

أكثر الأشياء التى تثير الخوف لدى الإنسان على وجه الأرض هو أن يُطلب منه إلقاء خطبة ، أو عرض فكرة ما ، حتى إنه يخاف تلك الأمور أكثر من خوفه من الثعابين ، والعناكب والقوارض ، والحروب ، والأمراض ، والعنف ، بل إنه يخافها أكثر من الموت !

## لماذا ؟

لأننا عندما نلقى خطبة ، أو نعرض فكرة ، فإننا نقف أمام الحضور دون حجاب يحول بيننا وبينهم حسياً وذهنياً . ولا

مفر من الوقوع فى الأخطاء أمام الحضور ، ومن هنا يأتى  
الخوف .

وللتعامل مع ذلك الخوف يقضى الكثير من الناس  
الساعات ، والأيام فى إعداد الخطب المكتوبة مما يهدر الوقت  
الثمين ويأتى غالبا بآثار عكسية .

وذلك لأن تلك الخطب قد كتبت فى شكل جمل ، ونحن لا  
نتحدث بهذا الشكل ، فنتحول تلك الجمل إلى شكل رتيب  
وممل . بالإضافة إلى ذلك ، فإننا نفقد التواصل مع جموع  
المخاطبين ؛ لأنه يتحتم عليك النظر إلى الكلمات باستمرار ،  
وعلاوة على ذلك فإنك معرض لفقد الجزئية التى وصلت إليها  
فى القراءة مما يوجب عليك معاودة النظر باستمرار إلى من  
يستمعون إليك ، والأخطر من ذلك كله ، أنك تضع قدرات

جسدك التعبيرية الهائلة خلف قضبان سجن محكم نتيجة  
ضرورة الإمساك بالأوراق ، ومن ثم فإنك تفقد أكثر من خمسين  
بالمائة من قدراتك على التواصل مع الآخرين في مستهل  
حديثك .

### والحل يكمن في " خرائط العقل "

بنفس الطريقة التي صممت بها الخريطة العقلية لمفهوم  
" الفاكهة " . قم ببساطة بوضع موضوع الخطبة في منتصف  
الصفحة وقم بإخراج الأشكال ، والكلمات الرئيسية التي ترغب  
في إلقتها في شكل فروع تتفرع من الكلمة المركزية .

وبعد انتهائك من " خريطة العقل " ، عليك بترقيم الفروع  
الرئيسية بنفس الترتيب الذي يفترض أن يتم عرضها به ،



وركز على أية نقاط أو علاقات رئيسية بين الفروع المختلفة .  
ولعل من دواعي بهجتك أن تعرف أنه لكي تلقى خطبة ، فإن  
القاعدة الأساسية تتلخص في استخدام كلمة أساسية واحدة ،  
أو صورة يستغرق رسمها دقيقة واحدة لتلقى خطبة جيدة .  
وبذلك ، فأنت لكي تلقى خطبة تستغرق نصف ساعة ، فإنك  
تحتاج إلى " خريطة عقل " مصغرة لإلقاء تلك الخطبة بصورة  
ناجحة للغاية .

وتتمثل ميزة استخدام " خريطة العقل " لعرض الأفكار ،  
التي يستخدمها حالياً ملايين البشر في عالم الأعمال المالية  
والتجارية ، في أنها تجعل ذهنك يحيط بالموضوع من

## " جميع جوانبه "



كما تسمح لك بإضافة ، وحذف المعلومات كلما اقترب موعد عرض أفكارك ، كما تضمن لك قدرتك على تغطية كل النقاط الرئيسية التي ترغب في مخاطبة جمهورك فيها ، وأيضاً ستوفر لك فرصة أكبر للتواصل البصري مع جماهيرك ، وستزداد حرية جسدك وذهنك .

وتوفر لك " خريطة العقل " الخاصة بعرض الأفكار أكبر قدر من الحرية - حرية التصرف على سجيتك ، فالجماهير لا يقدرّون شخصاً تقديرهم لمن يمتلك تلك المميزات .

وكمثال على " خريطة العقل " النموذجية حول هذا الموضوع انظر شكل ( ٣ ) .

## استخدم " خرائط العقل " في التخطيط للمناسبات العائلية

تستخدم إحدى صديقاتي " خرائط العقل " في التخطيط لكل المناسبات اليومية ، والأسبوعية ، والسنوية الخاصة بأسرتها .

وهي تقوم بوضع " خرائط العقل " الخاصة بها في مكان تسهل رؤيتها فيه : على باب ثلاجتها ! والخرائط العقلية بمنزلها تُعرف باسم قلب العائلة .

وسوف تروى لك - على لسانها - كيف تستخدمها ، وفي أي غرض ، وما هي ميزات استخدامها .

قبل أن أسمع عن " تونى " ، وعن " خرائط العقل " كنت فى حالة تشويش فكرى تام ! وكنت أعتبر نفسى نموذجاً يحتذى به لامرأة القرن الحادى والعشرين ، حيث أريد تحقيق النجاح فى كل جوانب الحياة ! فأنا زوجة ، وأم ، وموظفة وأحب إجادة تلك المهام ، كما أحب حياتى الاجتماعية ، وكل الأمور لها نفس القدر من الأهمية ، وأستمتع بكل الالتزامات والنجاحات . وبكل تأكيد لا أريد أن يفوتنى أى شىء ، وبالأخص الأنشطة المهمة بالنسبة لابنى - سواء كانت تلك الأنشطة تخص المذاكرة استعداداً للامتحانات ، أو حضور حفل موسيقى ، أو مساعدته على أداء مشروعه الفنى ، أو التأكد من طريقته فى قص شعره فى الوقت المناسب لالتقاط صورة المدرسة ! ومع ذلك ، فقد أدركت أن محاولتى لأن أكون ناجحة فى جميع جوانب الحياة تعنى أنه كان يتحتم على أن أكون ذات كفاءة ( خارقة ) فى تنظيم بيتى ، فبينما أعد حقيبتى الجلدية لاجتماعات اليوم التالى ، كان يتحتم على إحضار معطف زوجى من

المغسلة الجافة ليحضر به اجتماعه المهم فى اليوم التالى ، أو تذكر موعد زيارة كلبنا الأليف للطبيب البيطرى فى الساعة الثالثة بعد الظهر ، وهو نفس موعد اجتماعاتى ؛ فمن كان سيأخذه إذن لعيادة الطبيب البيطرى ؟ وفى أى يوم من أيام الأسبوع كان موعد تلك الزيارة يوافق جدول ابنى المدرسى ؟ فإذا كان الغد هو يوم الأربعاء فإن ابنى كان يحتاج إلى حذاء كرة القدم ، وآلة البيانو الموسيقية الخاصة به ، كما ينبغى الانتظار حتى وقت متأخر عن المعتاد ، حيث إنه كان فى بروفة موسيقية بالمدرسة ، وعندما يعود فإن لديه واجباً منزلياً ينبغى أدائه قبل تناول العشاء وأخذ الحمام ، والنوم ! ياله من أمر مرهق ، وكان موعد وصول والدتى بعد يومين ، ويجب التأكد من نظافة أغذية فراش الضيفة القادمة ، وشراء المزيد من الطعام ، وإرسال الدفعة الأولى من حساب قضاء العطلة وإلا سيضيع علينا الحجز ! كما ينبغى على أن أتذكر الاتصال بـ " سوزى " لأبلغها بأنى

لا أستطيع أن ألتحق معها بدرس " اليوجا " على الإطلاق بسبب كل المشاغل السابقة .

وفى أغلب الأحيان كان يتعكر صفو حياتنا إلى حد ما ( بالكلمات الهاتفية المزجة التى كنا نتلقاها من المدرسة حول آلة مهمة نسيها ابنى ، كما كنت ألقى مكالمات هاتفية من زوجى تصيبنى بنفس القدر من الإزعاج حيث يذكرنى بعشاء العمل المهم الذى كنت قد نسيته بالفعل ) . ثم سمعت عن " خرائط العقل " ، ولم أكن أتصور أن يكون هناك شىء على وجه الأرض بهذا الشكل ، ولكنى كنت شديدة الحماس لفكرة أننى بقصاصة صغيرة من الورق أستطيع تنظيم دفتر أعمالنا اليومية أو الأسبوعية برسمها على هيئة خريطة حتى يعرف جميعنا بالضبط ما يفعله الآخرون ، وما يحتاجونه . ولقد غيّر هذا الأمر حياتى تماماً ، وأنا أقوم حالياً بتعليق " خريطة عقل " على باب ثلاجتنا حيث يمكننى مشاهدة المهام المنوطة بى أداؤها فى خلال الأسبوع قبل أن يحين موعدها . وتستمر تلك الخريطة حتى نهاية

الأسبوع ، ونشترك جميعاً في وضعها ، ونضيف إليها بمرور أيام الأسبوع ... ولم أكن أتخيل إطلاقاً أن تسير حياتي على هذا النحو من الكفاءة العالية .

وما تعنيه صديقتنا هو أن " خريطة العقل " طريقة رائعة لتدوين كل ما ينبغي عليك فعله بأسلوب جذاب ومنظم . ويمكنك أن ترسم " خريطة عقل " شاملة ، أو سلسلة من " خرائط العقل " المصغرة التي تغطي جميع أنشطتك المستقبلية . وستوفر لك " خرائط العقل " تلك درجة جيدة من توجيهه مستقبلك ، كما ستساعدك على التخطيط بشكل أكثر سهولة وكفاءة .

وكمثال على إحدى " خرائط العقل " الخاصة بصديقتنا ، انظر الشكل رقم ( ٤ )



## إقناع الآخرين والتفاوض معهم باستخدام " خرائط العقل "

يعد إقناع الآخرين برؤية الأمور من وجهة نظرنا نحن أمراً  
ضرورياً لاجتياز معترك الحياة .

في كل مجال من مجالات الحياة وفي كل يوم ندخل في  
محاولات لإقناع الآخرين ، وسواء كنا نحاول تحديد المكان  
الذى سنقضى فيه العطلة ، أو نساوم للحصول على صفقة  
أفضل ، أو نحاول بيع شيء ما ، أو حتى نتقدم لوظيفة ، فإن  
النتيجة تتوقف على قدرتنا على :

## الإقناع

وينبغي أن تكون على أتم استعداد فى تلك التواصلات الإقناعية ، و" خريطة العقل " بمثابة أداة ممتازة للوصول إلى ذلك الاستعداد .

وقبل دخول " منطقة الإقناع " واستخدام " خريطة العقل " عليك تحديد الموقف بالكامل بما فى ذلك أهدافك الرئيسية فى ذلك الموقف بالإضافة إلى فروع الخريطة الرئيسية . فكر ملياً فى الحجج التى تريد طرحها ثم دونها على صورة كلمات وأشكال دالة عليها ، فتستطيع ، مثلاً ، أن ترسم " خريطة عقل " لعرض حججك لزيادة المرتب ، حيث يمكنك استخدام " خريطة العقل " لترتيب وتحديد كل أسبابك لإثبات استحقالك المزيد من الأموال مع الأخذ فى الاعتبار عدم الاقتصار على ذكر نقاط القوة فقط ، بل اذكر نقاط الضعف عندك أيضاً لكى تتحاشى أى اعتراضات ، كما يمكنك أيضاً



استخدام " خريطة العقل " لإلقاء الضوء على أية نجاحات حققتها في الدور المنوط بك حالياً .

كما أن تضمين وجهات نظر الآخرين في " خريطة العقل " الخاصة بك يعد أيضاً أمراً جيداً . عندما تفعل ذلك ، فإنه يوفر لك صورة أكثر شمولاً عن الموضوع ، كما يسمح لك بتكوين آرائك في جو يسوده التعاون بدلاً من تكوينها في وسط تشيع فيه روح التصادم !

وتعد " خرائط العقل " ذات فائدة كبيرة ، خاصة عندما يتعلق الأمر بالتفاوض حول العقود التجارية ، حيث تجعل من اليسير عليك الإحاطة بالموضوع من " جميع جوانبه " ، كما تسهل تبني وجهة نظر سليمة نحوه ، كما تساعدك " خرائط العقل " على إضافة أكبر قدر من المعلومات اللازمة للقيام

بالعمل دون أن يختلط عليك الأمر ، وذلك لأن الكلمات ، والألوان ، والرموز ، والأساليب الأخرى لرسم " خرائط العقل " تركز على المعلومات وفي الوقت ذاته تنظمها بفاعلية لتحقيق أقصى استفادة منها .

## والرموز الملونة

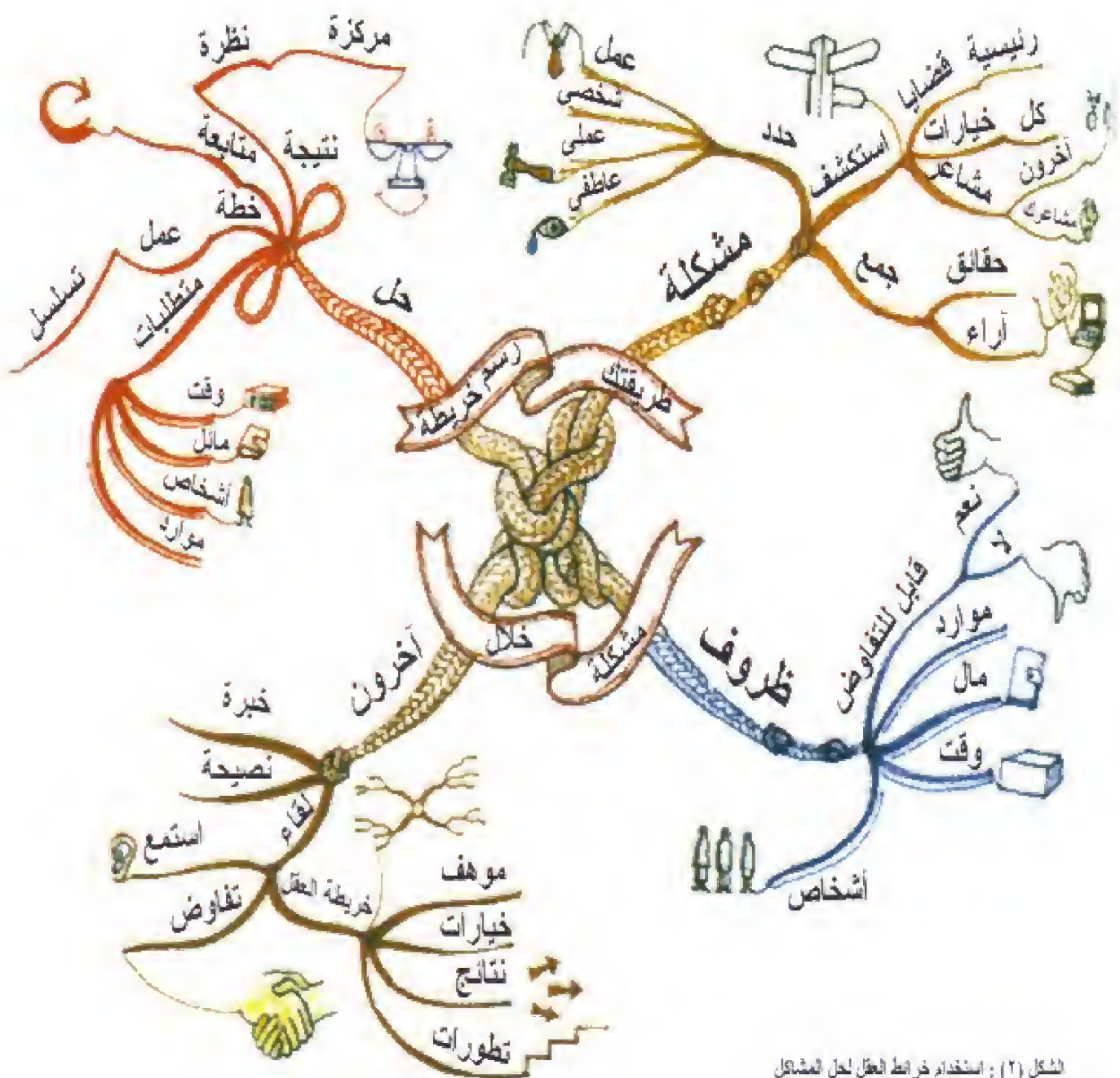
لها فائدة كبرى ، فهي تحدد النواحي القابلة للتفاوض ، وتلك غير القابلة للتفاوض ، والنواحي الحيادية التي تحتتمل كلا الاحتمالين معاً أثناء التفاوض على العقد . ويسمح لك هذا الأمر بالتركيز على الأمور المهمة وعدم إهدار الوقت والجهد في أمور خارجة عن سياق الموضوع محل النقاش .

وكلما تعمقت المفاوضات حول العقود ، ازداد دور " خرائط العقل " في المساعدة ، فهي تمكنك من الإحاطة بالموضوع من " جميع جوانبه " طوال الوقت ، كما تمكنك من رؤية العلاقات التي قد تبدو غائبة عنك .

استخدم أحد المحامين - الذى كان يترافع فى قضية طويلة ومعقدة - " خرائط العقل " لتتبع مسار جميع الأمور المتعلقة بالقضية لمدة ستة أشهر ، وجعل ذلك تذكره للأمور المتعلقة بالقضية ، وفهمه لها يتصف بالدقة المتناهية وكان يحيط بجميع الجوانب المتعلقة ، بها لدرجة أن خصومه هاجموا مكتبه بحثاً عن المعدات الإلكترونية السرية التى كانوا يعتقدون أنه كان يهربها إلى داخل المحكمة لتجعله يتحكم فى مسار القضية تحكماً تاماً !

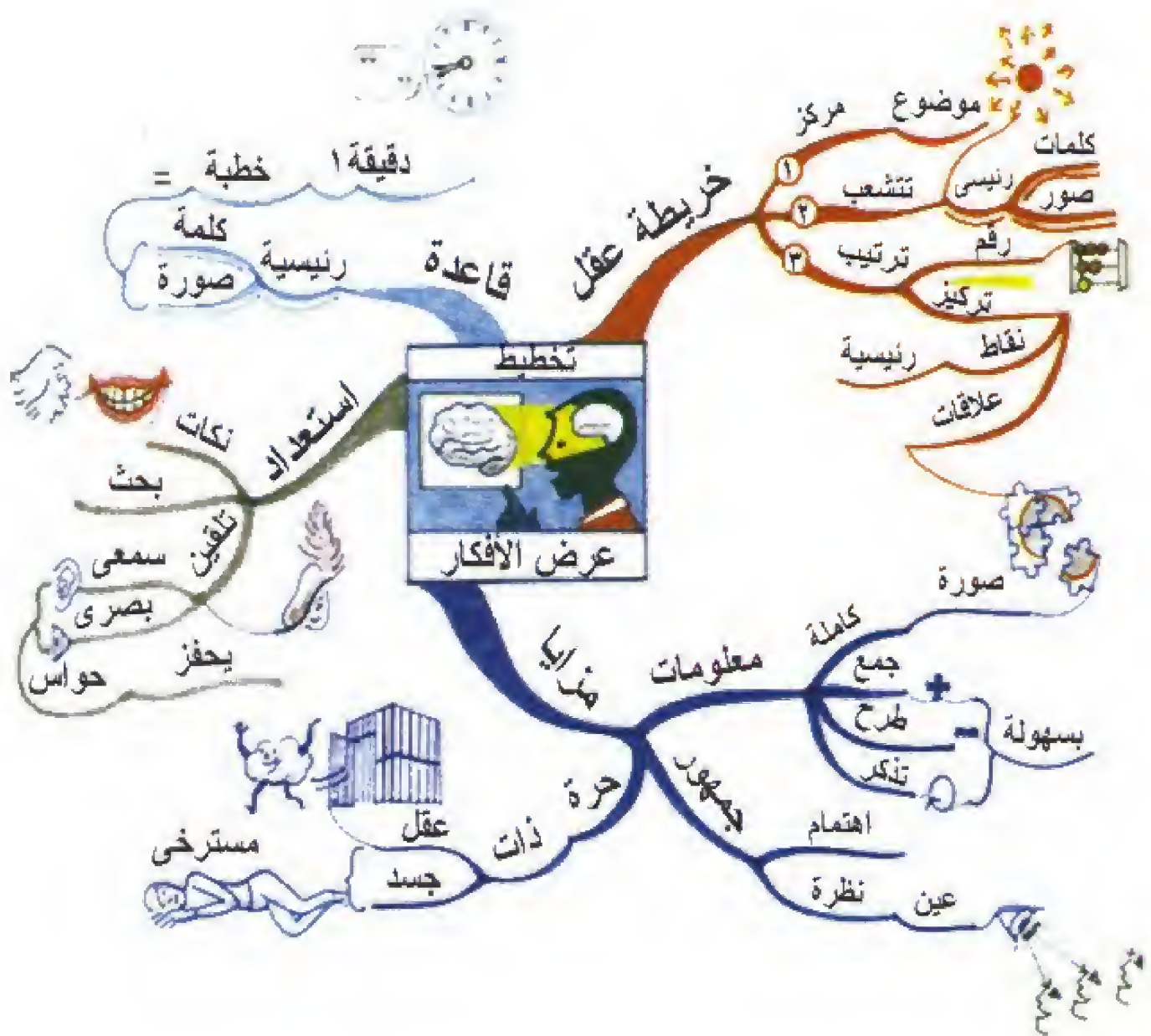


الفاكهة - خريطة العقل الرئيسية عن الفاكهة



الشكل (٢) : استخدام خرائط العقل لحل المشاكل

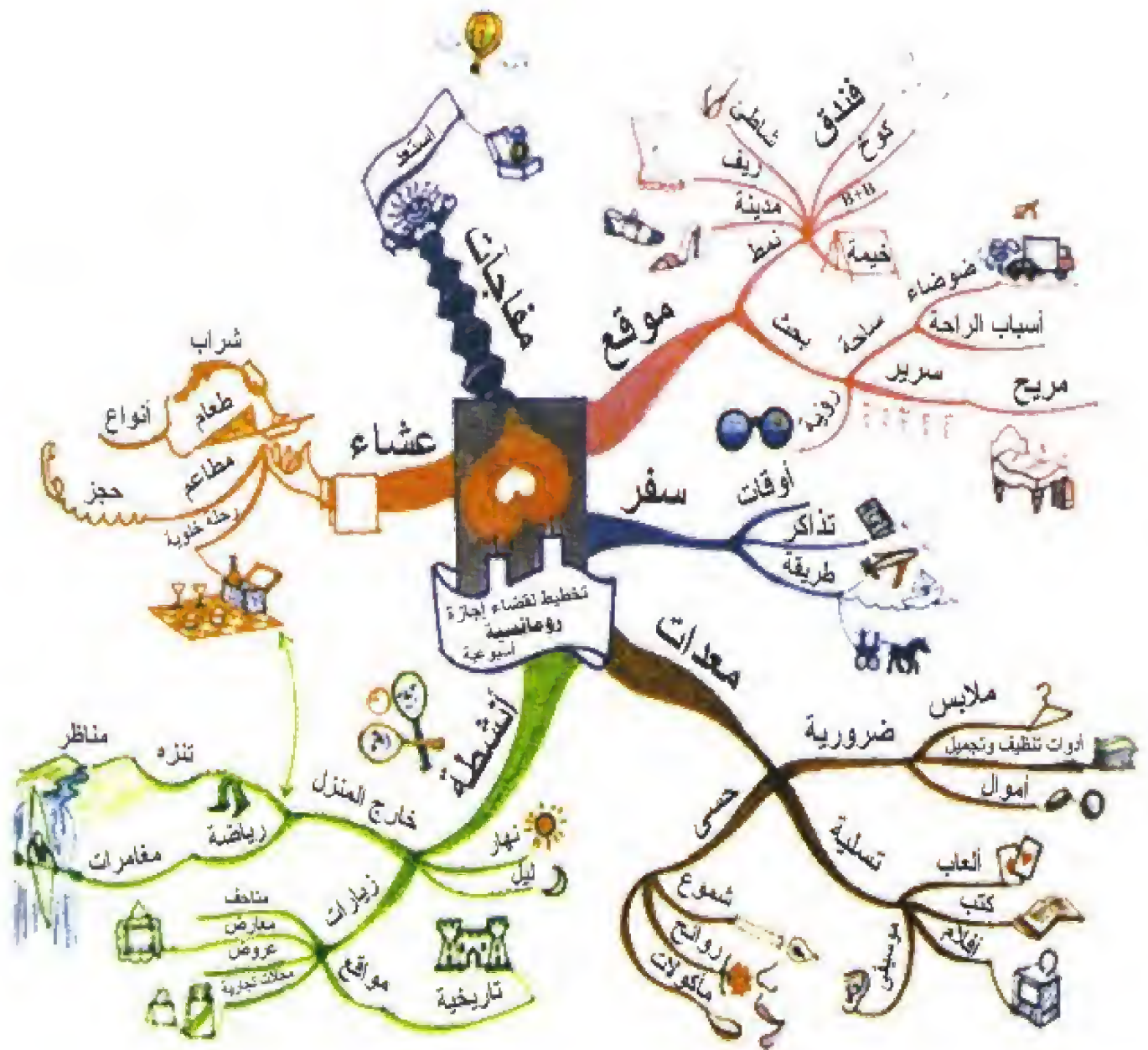




الشكل (٣) : التخطيط لعرض الأفكار باستخدام خرائط العقل



الشكل ( ١ ) : رسم خريطة عقل للتخطيط للمناسبات الأسرية



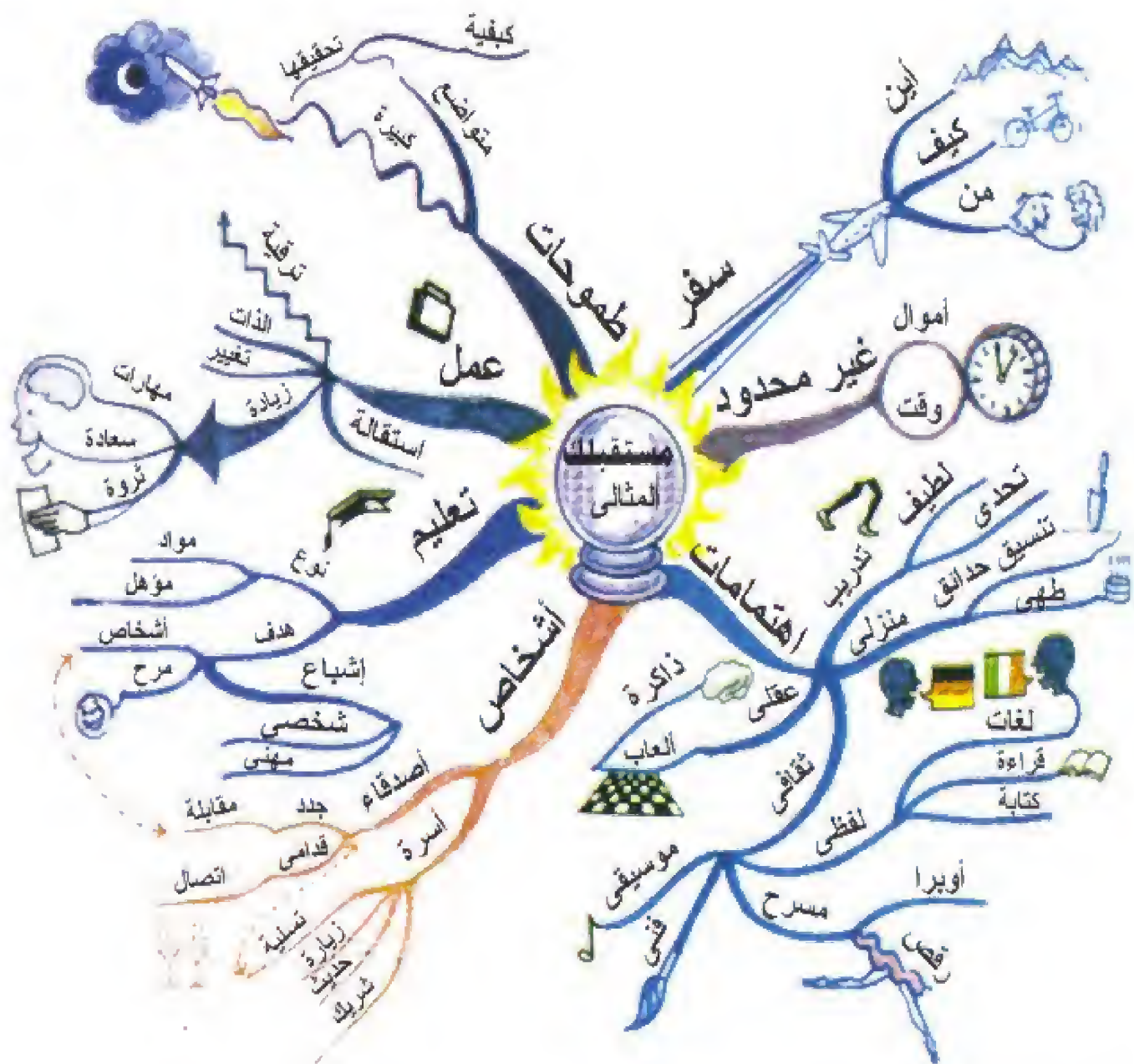
الشكل (٥) : التخطيط لقضاء إجازة أسبوعية عاطفية





الشكل (٦) : الشغل فى مشروع تجارى جديد





الشكل (٨) : مستقبلك المثالي



## استخدام " خرائط العقل " فى التخطيط لقضاء عطلة نهاية الأسبوع مع من تحب

يعد التخطيط لقضاء عطلة نهاية الأسبوع مع من تحب أحد مسببات القلق الشديد ، وذلك لأنه يجب أن تنجح مثل تلك الأحداث . وإذا تم فقد أو نسيان أى مكون من المكونات الرئيسية فقد يؤدي ذلك - كما هو الحال فى أى شكل من أشكال التخطيط - إلى كارثة محققة ، وهنا يأتى دور " خرائط العقل " للمساعدة من جديد !

من خلال الاستعانة بخريطة العقل لقضاء عطلة نهاية الأسبوع مع من تحب ، يمكنك رسم صورة رومانسية مركزية تنبثق منها الفروع الرئيسية الخاصة بالأمور التى ينبغى أخذها فى الاعتبار .

وهذه الأمور تشمل : المكان ، والسفر ، والأنشطة ،  
والطعام ، والشراب ، والتجهيزات التي تشمل : الملابس ،  
وأدوات التجميل ، والكتب ، والألعاب ، بالإضافة للإعداد  
لمفاجآت خاصة .... إلخ .

ولعل أهم مميزات " خرائط العقل " المستخدمة في التخطيط  
لقضاء عطلة نهاية الأسبوع مع من تحب ، أنها تزيد من  
احتمال نجاح عطلة نهاية الأسبوع والاستمتاع بها ، وفي  
الوقت ذاته تمنحك المزيد من الثقة ، وتقلل من حدة التوتر .  
والمرء الذى يتمتع بالثقة ، والهدوء أكثر جاذبية !

وكمثال نموذجي لـ " خرائط العقل " حول هذا الموضوع ،  
انظر الشكل رقم ( ٥ ) .

## استخدام خرائط العقل فى المحادثات الهاتفية

يقوم معظم الناس بتسجيل ملاحظاتهم أثناء المحادثات الهاتفية المهمة ، فنجد مثلاً أن المحادثات الهاتفية المتعلقة بالتجارة والمال أكثر قابلية للتعقيد إلى حد كبير ، كما أن من السهل فقدان المعلومات أثناءها إذا لم تكن مستعداً بشكل كافٍ ، وبالمثل إذا كنت تخطط لقضاء عطلة ، فلعلك تحتاج إلى تدوين تفاصيل رحلتك وتعد " خريطة العقل " الأسلوب الأمثل لهذا الغرض .

ابدأ بالشكل المركزى الذى يلخص الموضوع محل الحوار ، أو جوهر الشخص الذى تتحدث معه ، وأول فرع فى تلك الخريطة سوف يشمل اسم الشخص ، وأول ميعاد للقاءك به . ثم تضع كل موضوع رئيسى على أحد الأفرع المنبثقة من المركز

مع إضافة التفاصيل باستخدام الكلمات ، والرموز ، والصور  
الموضوعة على الفروع الأصغر .

ومع تواصل الحوار تظهر المعلومات على الصفحة بطريقة  
تساعد ذهنك على تنظيمها ، وتذكرها ، والمقارنة والربط بينها  
بسرعة شديدة ، وعندما يتغير الموضوع أضف فرعاً آخر  
باستخدام الأشكال ، والألوان ، والكلمات الرئيسية الدالة كما  
سبق أن أوضحنا ، وعندما يعود الحوار إلى موضع سابق ، عد  
بكل بساطة إلى الفرع المناسب ، وأضف معلومات جديدة إليه .

وغالباً تخرج المحادثات الهاتفية من موضوع وتدخل في  
آخر ثم تعود إلى نقاط معينة مرة بعد أخرى ، وباستخدام  
" خرائط العقل " يسهل عليك التعامل مع ذلك الأمر لأن  
المعلومات دائماً ينتهى بها الأمر من حيث بدأت ، وتسجل

الملاحظات المعتادة تدفق المعلومات فى التتابع الزمنى وليس التتابع المنطقى ، وهذا يعنى أن المعلومات الرئيسية تتبعثر ، وتضيع ، وستجد فى الغالب أن المعلومات التى تخرج من " خريطة العقل " الخاصة بمحادثتك الهاتفية أكثر تنظيماً من المعلومات التى ذكرت فى الهاتف !

وتضفى الألوان بعداً مفيداً آخر على " خرائط العقل " المستخدمة فى المحادثات الهاتفية ، فيمكنك مثلاً تلوين الأشياء التى ينبغى أداؤها على الفور ، وتلوين الأشياء القابلة للتأجيل باللون الأزرق .

ويُعد رسم فروع المكالمات الهاتفية قبل الشروع فى إجرائها طريقة جيدة لتتبع مسار الأمور ، وهذا سيسمح للفروع بالإضافة للكلمات ، والأشكال الرئيسية ، بأن تذكرك بالموضوع الذى



يدور حوله الحوار ، كما يذكر بأهدافك من وراء ذلك الحوار . ويحصل الأشخاص الذين يستخدمون " خرائط العقل " على المزيد من المعلومات في فترة وجيزة من محادثتهم الهاتفية ، كما أنهم أكثر تنظيماً وتركيزاً لأن لديهم صورة أمامهم توضح ما يريدون الحديث بشأنه .

وعندما ترسم " خرائط العقل " بتلك الطريقة ، فسوف تتجنب الشعور بالإحباط الناتج عن أنك " تذكرت للتو " ( بعد إنهاء المكالمات ! ) موضوعاً غاية في الأهمية كنت نسيت أن تذكره .

ويساعد استخدام " خرائط العقل " في إجراء المحادثات الهاتفية على توفير الوقت ، والمال ، وتجنب الحرج !

## استخدام خرائط العقل لبدء مشروع تجارى جديد

كما رأيت حتى الآن ، فإن " خرائط العقل " أداة رائعة للتخطيط ، فهي تمكنك من الإحاطة بالموضوع من جميع جوانبه ، كما أنها تضمن عدم ترك شىء للمصادفة ، فأى طريقة أفضل فى التخطيط لمغامرة بدء عمل جديد ؟

لعلك تفكر فى تأسيس مشروع تجارى مثل : محل تجارى ، أو شركة ، أو ربما تريد فعل شىء آخر ولكن على مستوى أقل مثل : إساء مكاتب توفير جليسات الأطفال أو ناد اجتماعى . وأياً كانت فكرتك ، فإن " خرائط العقل " تستطيع أن تساعدك على التخطيط بصورة أكثر ذكاءً وأكثر نجاحاً .

وهناك الكثير من الأشياء التى ينبغى مراعاتها عند بدء مشروع تجارى ، ربما تكون تلك المهمة شاقة ، ومع ذلك فإذا استخدمت " خريطة العقل " ، فيمكنك التأكد من أنك قد فكرت ملياً فى جميع الأمور قبل اتخاذ أية خطوة . مثلاً أين سيكون موقع المشروع ؟ هل تحتاج إلى مبنى خاص لإدارة المشروع ، أم تستطيع إدارته من المنزل ؟ ماذا عن فريق العمل ؟ هل تحتاج لتوظيف أشخاص آخرين ، أم تستطيع إدارة العمل بمفردك ؟ كيف ستمول مشروعك ؟ هل سيتكلف الكثير من رأس المال ؟ هل تحتاج للاقتراض ؟ يمكنك رسم كل تلك الأسئلة على " خريطة العقل " الخاصة بك ، مع استخدام الكلمات الرئيسية الدالة على الأمور الرئيسية التى يجب أخذها فى الاعتبار ، وبهذا ستتمكن من توقع المشاكل قبل حدوثها ، ومن ثم تتخذ الخطوات الضرورية لتجنب الوقوع فيها .

وعندما ينمو مشروعك يمكنك استخدام " خرائط العقل " للتأكد من أن الأمور تأخذ مسارها الطبيعي . غالباً ما تستغرق السيولة المالية والنقدية - على سبيل المثال - الكثير من الوقت ، وتستحوذ على الكثير من الاهتمام لدرجة نسيان كل أفكار التسويق البارة التي لديك ، والتي تحقق الربح في المقام الأول ( ومما يثير السخرية أن تلك الأفكار الخاصة بالتسويق هي التي تزيد من أرباحك ) ، ولكن إذا رجعت إلى " خرائط العقل " بصورة منتظمة ، فلن تنسى أيّاً من أفكارك المبدئية ، كما ستتمكن من تطبيقها في الوقت المناسب .

إنك من خلال الاستعانة " بخرائط العقل " ، سوف تعطى مشروعك التجارى الجديد

## دفعة قوية

نحو

### النجاح

وكمثال نموذجي على " خريطة العقل " الخاصة بهذا الموضوع ، انظر الشكل رقم ( ٦ ) .

## استخدام " خرائط العقل " بغرض التسوق

تساعد " خرائط العقل " في التسوق كثيراً ؛ فهي تضمن أنك تتذكر كل ما ترغب في شرائه ، كما تنظم عملية الشراء بأكملها . وعلاوة على ذلك ؛ فإنها تمد عقلك بالكثير من التحفيز وتقوم بتذكيرك أثناء التسوق .

وداعاً للأشياء التي تثير غيظك كقصاصات الورق العشوائية التي تشتت تفكيرك ، وتثقل ذهنك بالشك ، فإن " خرائط العقل " لن تجعلك تشعر بالتشتت بعد ذلك ! بل إن بإمكانك استخدام إحدى هذه الخرائط للتخطيط مسبقاً لعملية التسوق عندما تريد شراء هدايا أعياد الميلاد ، أو أية مناسبات خاصة أخرى .

أولاً ، ارسم شكلاً مركزياً فى وسط الصفحة يذكرك بعملية التسوق ، ثم استخدم كل فرع من الفروع الرئيسية للتفكير فى كل شخص تريد التسوق له . قم بكتابة أسماء هؤلاء الأشخاص على الفروع الثانوية فى شكل كلمات رئيسية تدل عليهم ثم ضع على تلك الفروع الثانوية التفاصيل الخاصة بهم ، على سبيل المثال : ما هى هواياتهم ، وماذا يحبون ، وماذا يكرهون ؟ فهذا سيساعدك على تحديد أنسب الهدايا بالنسبة لهم .

حتى إنه بإمكانك استخدام " خريطة العقل " لإيجاد أفضل طريق تسلكه للقيام بالتسوق ، وأفضل متجر لشراء كل هدية . ويمكنك عند الخروج للتسوق أن تأخذ معك " خريطة العقل " الخاصة بك لترجع إليها للتأكد من أنك تتذكر كل شيء .





الخلاصة الرابعة

تحقيق أقصى استفادة من إبداعك باستخدام

خريطة العقل



وتستخدم الكثير من الشركات حالياً " خرائط العقل " المرسومة بالحاسوب لتخزين وتوزيع المعلومات ، وتتبع مسار المشاريع . حاول استخدام " خرائط العقل " المرسومة بالحاسوب بالإضافة إلى تلك المرسومة باليد - فالجمع بين هذين النوعين من " خرائط العقل " يؤدي إلى نتائج ذات أثر فعال !

وكما رأيت مما سبق ، فإن " خرائط العقل " لها استخدامات كثيرة ، ومتنوعة

وسوف نعرض في الفصل التالي لـ " خرائط العقل " كأداة رائعة لتحسين مستوى إبداعك ، وقدراتك على ابتكار الأفكار ، أولاً لأن الإبداع مكون مهم من مكونات حياتنا المعاصرة ، وثانياً لأن استخدام " خرائط العقل " بطريقة إبداعية يكشف مكنون العقل وإمكانياته التي سوف تثير إعجابك ، وتمنحك الشعور بالسعادة .

## استخدام الحاسوب لرسم " خرائط العقل "

يمكن أن يساعدك الحاسوب على رسم " خرائط العقل " . وعلى الرغم من أن ذهنك هو الذى يبتكر الأفكار ، إلا أن برامج الحاسوب تتيح لك رسم إحدى " خرائط العقل " على شاشة الجهاز . وتعد مزايا تلك الطريقة رائعة وكثيرة ، حيث يمكنك أن تحفظ " خرائط العقل " الخاصة بك فى أحد الملفات ثم تنقل تلك المعلومات إلى الملفات الأخرى . وتسمح لك " خرائط العقل " المرسومة على الحاسوب بتخزين قدر كبير من البيانات على هيئة " خريطة عقل " ، وإحالة تلك البيانات إلى إحدى " خرائط العقل " الأخرى ، كما تسمح بتحويل أحد فروع " خريطة العقل " إلى إحدى الخرائط الأخرى ، وتتيح لك كذلك إعادة ترتيب " خرائط العقل " بأكملها فى ضوء المعلومات الجديدة ، وعقد المؤتمرات العالمية .

أما إذا كنت تدرس ، أو تخطط لدراسة إضافية في أى مادة  
من المواد الدراسية ، فإن كتاب " خرائط العقل " يعتبر وسيلة  
نموذجية للحصول على أعلى درجة !

الفلسفة - تقدم بعض الروايات وجهة نظر معينة كاستثارة للطريقة التي نفكر بها في العادة .

نوع الرواية - يمكن تصنيف الروايات تحت مسميات مختلفة ، فهناك مثلاً : روايات سياسية ، مغامرات ، ألغاز ، روايات بوليسية ، تاريخية .... إلخ .

وعندما تكون " خريطة عقل " لإحدى الروايات بهذه الطريقة ، فلن تصاب بعد ذلك بالحيرة في تحديد نوعية كل شخصية في الرواية ، أو تحديد زمن الأحداث ، وتحديد الأحداث الجارية ! ، وسوف تكون " خرائط العقل " بمثابة شعاع من النور يضيء لك الطريق أثناء القراءة ، ويعينك على أن يكون فهمك وإدراكك للأحداث التي تقرأها أكثر ثراءً وعمقاً ، واكتمالاً .



الشخصيات - أنماطها ، وتطورها .

مسرح الأحداث - مكان ، وزمان أحداث الرواية .

اللغة - مستواها العام ، ونوع المفردات اللغوية ، وجرسها الموسيقى .

التصوير البلاغى - نوع الصور المجازية التى يقدمها المؤلف لخيالك .

الفكرة - نوع الأفكار التى تعالجها الرواية ، بما فى ذلك الأفكار العامة مثل : الحب ، السلطة ، المال ، الدين .... إلخ .

الرمزية - حيث يستبدل المؤلف شيئاً بآخر يدل عليه - مثل الزهور للحب ، والعواصف الرعدية للغضب ، والبحار الهادئة للسلام ... إلخ .

حياتك اليومية أكثر نجاحاً مع خريطة العقل

وعندما تراجع إحدى " خرائط العقل " الخاصة بأحد الكتب ، فسيبدو الأمر مثل النظر إلى ألبوم صور فوتوغرافية ، حيث ستتذكر على الفور الكثير من المعلومات التي تثيرها كل صورة من تلك الصور " المعبرة عن آلاف الكلمات " .

هذا ويسهل رسم " خرائط العقل " للروايات ، بالرغم من أن عناوين الفصول - إن وجدت أصلاً - ربما لا تصلح لتكوين الفروع الرئيسية ، ومع ذلك فهناك أشياء أخرى تصلح لذلك !

فكل الروايات تتألف من مجموعة مكونات رئيسية كبيرة ، الأمر الذي يسمح لك بتلخيص رواية كاملة في صفحة واحدة . وهذه العناصر الرئيسية عبارة عن :

الحبكة الفنية - بناء الأحداث .



العقل " الخاصة بك والتي تتفرع من الشكل المركزى المرسوم على " خريطة العقل " ، وسيعبر هذا الشكل المركزى عن ملخص لموضوع الكتاب ، أو إشارة إلى الكتاب نفسه . وبعد رسم هذا الهيكل الرئيسى يمكنك بعد ذلك وضع باقى التفاصيل أثناء القراءة ، حتى إذا لم تكن تقرأ الكتاب بالترتيب الصحيح .

ولأن " خريطة العقل " - بحكم كونها أداة " تنظم نفسها بنفسها " - فستقدم لك رؤية عامة للعمل الذى تقرأه مما يزيد من فهمك واستيعابك له ، بالإضافة إلى أنها تسرع من عملية استذكار الدروس وعملية التعلم وتجعلها أكثر متعة ، كما أنها ستحسن ذاكرتك إلى حد كبير .

## كيفية استخدام " خرائط العقل " لتلخيص كتاب بأكمله في صفحة واحدة

يعد رسم " خرائط العقل " للكتب أمراً سهلاً . وفي الواقع ، فإن الكتب قد " وضعت " ، لكي يُرسم لها " خرائط عقل " ! ويمكن أن يكون هذا الأمر ذا فائدة لا تقدر بثمن بالنسبة للدراسة . حيث يمكنك " خرائط العقل " من الإلمام بالمادة الدراسية قبل البدء فيها ، بالإضافة إلى أنها تقدم مساعدة رائعة يمكنك الاستعانة بها في مجال الدراسة .

ولتلخيص كتاب كامل في صفحة واحدة ، تصفح أولاً الكتاب مع وضع علامة بجوار عناوين الأبواب ، والفصول الرئيسية . ستمثل هذه العناوين الفروع الرئيسية لـ " خريطة

استخدم " خرائط العقل " فى التسوق ، وستجد أن تخطيطك للتسوق يسير على نحو أسرع ، وأكثر كفاءة ، وستشترى كل ما كنت ترغب فى شرائه ، وستتخلص من الشعور المزعج بالشك فى أنك نسيت شيئاً ما ، كما أنك لن تضطر للعودة مرة أخرى لإحضار تلك الأشياء التى نسيت شراءها ! ( انظر الشكل رقم ( ٧ ) الذى يمثل إحدى " خرائط العقل " عن هذا الموضوع ) .

استخدم " خرائط العقل " فى التسوق ، وستجد أن  
تخطيطك للتسوق يسير على نحو أسرع ، وأكثر كفاءة ،  
وستشتري كل ما كنت ترغب فى شرائه ، وستتخلص من  
الشعور المزعج بالشك فى أنك نسيت شيئاً ما ، كما أنك لن  
تضطر للعودة مرة أخرى لإحضار تلك الأشياء التى نسيت  
شراءها ! ( انظر الشكل رقم ( ٧ ) الذى يمثل إحدى " خرائط  
العقل " عن هذا الموضوع ) .

سوف يتناول هذا الفصل كيفية رسم " خرائط العقل " من خلال مبادئ الخيال ، والربط الذهني للوصول بإبداعك إلى أقصى درجاته .

## إطلاق العنان لقدراتك الإبداعية الخلاقة باستخدام " خرائط العقل "

هل تشعر بأنك مبدع ؟

في هذا الفصل ستبين لك " خرائط العقل " أنك لست مبدعاً فحسب ، بل أنت مبدع خارق الإبداع ، ولإثبات ذلك دعنا نعد إلى تمرين " الفاكهة " المذكور في الفصل الثاني . عاود النظر إلى " خريطة العقل " الخاصة بك ، أو قم

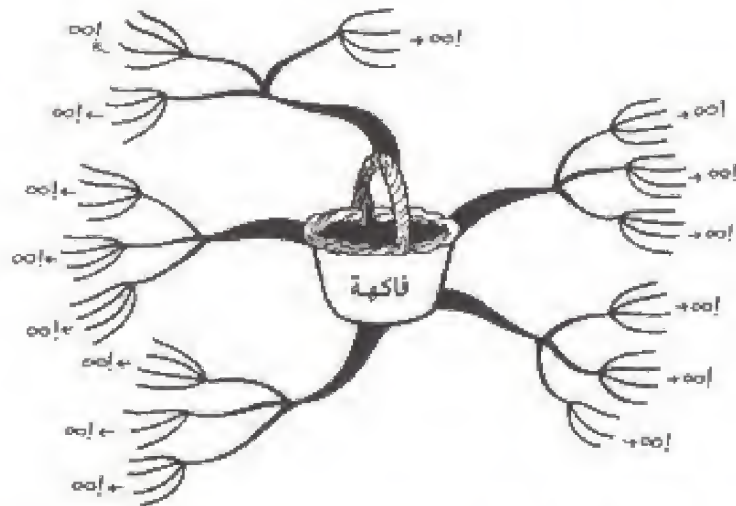
باستخدام نموذج " خريطة العقل " الخاص بـ " الفاكهة " فى الشكل ( ١ ) . وستجد خمسة أفرع منبثقة من الشكل المركزى مع انبثاق ثلاثة أغصان من كل من تلك الأفرع حتى المستوى الثالث من الترابطات الذهنية . إنك عندما استخدمت قدراتك الذهنية على التخيل وتداعى الخواطر ، فقد استطعت إضافة خمس كلمات ، أو خمسة أشكال رئيسية إلى تلك الفروع . وقد يبدو هذا العمل بسيطاً ولكن ما فعله ذهنك يعد بحق عملاً ذهنياً بالغ التعقيد ، حيث أخذت مفهوماً واحداً - " الفاكهة " - ثم قمت بإخراج خمس أفكار رئيسية منه تدل عليه ، وهذا يعنى أنك قد ضاعقت ناتج إبداعك الأولى خمسة أضعاف - أى بزيادة قدرها خمسمائة بالمائة فى الناتج الإبداعى .

ثم بعد ذلك أخذت أفكارك الخمس الجديدة التي ابتكرتها للتو ، ثم كوّنت من كل منها ثلاث أفكار أخرى جديدة ، أى أنك قد ضاعفتها مرة أخرى ثلاثة أضعاف ، أو أنها قد زادت بنسبة تصل إلى ثلاثمائة بالمائة ! لقد بدأت فى وقت وجيز للغاية من فكرة واحدة ، وكونت خمس عشرة فكرة جديدة ، أى بزيادة قدرها ألف وخمسمائة بالمائة !

والآن اسأل نفسك : " هل أستطيع ابتكار خمس كلمات ، أو أفكار أخرى من كل كلمة من الكلمات البالغ عددها خمس عشرة كلمة التى تنبثق من الكلمات الخمس الرئيسية ؟ " بالطبع تستطيع ! وهذا يعنى ابتكار خمس وسبعين فكرة جديدة ! هل تستطيع إضافة خمس أفكار أخرى من كل فكرة من هذه الأفكار ؟ مرة أخرى ، بالطبع تستطيع - وهذا يعنى ثلاثمائة وخمسة وسبعين فكرة أخرى ! أى بزيادة قدرها



ثلاثمائة وخمسة وسبعين بالمائة عن نقطة البداية ! هل  
تستطيع أن تواصل الانتقال إلى المرحلة التالية ؟ ثم التي  
تليها ؟ ثم التي تليها وهكذا ؟ بالطبع تستطيع ! وإلى متى ؟  
إلى ما لانهاية ! وكم عدد الأفكار التي تستطيع ابتكارها ؟  
عدد لا حصر له !



وتوضح خرائط العقل أن لديك عدداً لا نهائياً من القدرات الإبداعية

وهذه المعارف الجديدة لها تطبيقاتها المباشرة ، حيث يمكنك استخدامها لتمنحك الثقة بأنك تستطيع دائماً إيجاد الكلمة المناسبة ، وتستطيع دائماً ابتكار أفكار إبداعية ؛ وأن قدراتك الفطرية على الربط بين الأمور ستساعدك دائماً فى أى موقفٍ يحتاج فيه إلى التفكير ؛ كما تمنحك الثقة بأنك ستعرف دائماً منذ تلك اللحظة أنك أذكى مما كنت تتصور !

فلقد كنت بالفعل تقيم الدليل - بطريقة غير مقصودة - على هذه القدرة الإبداعية غير المحدودة طوال حياتك ، وهو ما يطلق عليه فن اختلاق الأعذار ! فقط فكر فى الإبداع الخارق والعدد المثير للدهشة من الأفكار الأساسية التى تبتكرها كل يوم حينما تفكر فى مبررات جديدة ( أعذار ! ) " لعدم " قيامك بترتيب خزانة الملابس ، أو عدم مذاكرة ذلك الكتاب ، أو عدم

القيام بتلك المهمة التي تبعث على الضيق أو الملل ... إبداع لا محدود !

وبعد ابتكار الكثير من الأفكار الإبداعية يمكنك الرجوع - باستخدام قدراتك العظيمة على الربط الذهني - والبحث عن روابط وعلاقات تلهمك أفكاراً خلاقة جديدة تساعدك على حل مشاكلك واتخاذ قراراتك ، كما تساعدك على أن تأتي بتلك الابتكارات الإبداعية التي ستكون بمثابة ثروة بين يديك !

وسوف تسمح لك تلك القدرة غير المحدودة ، على الربط الذهني بين الأمور ، على أن تأتي بأكثر عدد من الأفكار التي تحتاج إليها في أي مجال إبداعي . ومميزات تلك العملية تشبه لعبة اليانصيب : كلما زاد عدد أفكارك ، زادت فرصة الفوز ( ابتكار أفكار " ناجحة " ) .

وعليه ، فإن " خرائط العقل " تعد أفضل طريقة للتعبير عن إمكانيات ذهنك الإبداعية غير المحدودة ، حيث تجعلك تدرك فجأة سبب مواجهة الكثير من الناس للمشاكل عند محاولتهم استخدام طرق تدوين الملاحظات الخطية السائدة . أما هؤلاء الذين يستخدمون " خرائط العقل " ، فلا يواجهون تلك المشاكل .

### الطريقة الخطية في تدوين الملاحظات ، والمشاكل الناجمة عنها

كيف تعلمت تدوين الملاحظات وكيف تدونها الآن فعلياً ؟

إذا كنت مثل تسعة وتسعين بالمائة من البشر ، فلا شك أنك قد تعلمت ، كما تعلمت أنا ، أن تدون الملاحظات

باستخدام الكلمات ، والخطوط ، والأرقام ، والمنطق ،  
والسلسل .

وتعد هذه الأدوات بالغة الروعة .

وتكمن المشكلة الوحيدة فى أنها مجموعة غير مكتملة ،  
فهى تمثل مهارات " النصف الأيسر " من المخ ولا تشمل أياً  
من مهارات " النصف الأيمن " التى تمكنا من استيعاب  
الإيقاع الموسيقى ، والألوان ، والفراغات التى تساعدنا أيضاً  
على أن نحلم أحلام اليقظة .

وبعبارة أخرى ، فقد تعلمنا - أنا وأنت - استخدام خمسين  
بالمائة فقط من مجموعة أدوات المخ ذات القدرة الفائقة ؛ أى

أنه قد تم تدريبنا على أن نكون أنصاف أذكفاء بكل ما تحمله  
الكلمة من معنى !

وهذا الأمر يشبه إلى حد كبير كما لو أنني طلبت منك أن  
تعدو لمسافة مائة متر حتى نختبر كفاءتك في العدو ، وسمحت  
لك بمحاولتين ، في أولاهما يُسمح لك باستخدام مائة بالمائة  
من قدراتك البدنية ، فربما تصل كفاءتك في هذه الحالة إلى  
نسبة تتراوح بين تسعين ومائة بالمائة .

ويُسمح في المحاولة الثانية باستخدام نسبة خمسين بالمائة  
من أعضاء جسمك وذلك بشد إحدى قدميك لأعلى من خلف  
ظهرك ، وتقييدها مع إحدى يديك ، خلال عدوك لمسافة مائة  
متر . فما هي النتيجة ؟ ستقع على وجهك في السنتيمترات

الأولى ! أما عن مستوى الكفاءة ، فسيصبح بلا شك تحت  
الصفير لأنك قد تصيب نفسك بالأذى في هذه العملية !

وهذا الأمر شديد الشبه باستخدام " أحد نصفي " المخ ،  
فبالإضافة إلى عدم استخدام مجموعة الأدوات الذهنية جميعاً  
في طريقتنا التقليدية لتدوين الملاحظات ، فإننا نعاني من نقطة  
ضعف أخرى محورية .

يتعلم الأطفال في كل أنحاء العالم تدوين الملاحظات  
باستخدام الأقلام ذات اللون الأزرق ، أو الأسود ، أو باستخدام  
الأقلام الرصاص . أما في مدرستي ، فقد كان الأمر  
محددًا بصورة أكثر دقة حيث كان يجب علينا استخدام الأقلام  
ذات اللون الأزرق القاتم ، كما كان يجب أن يكون ذا علامة  
تجارية معينة . أما إذا تجرأنا ، واستخدمنا الحبر الأزرق



أو الأسود ، فقد كنا نعاقب على ذلك برسم مئات الخطوط !  
ما هي عيوب ذلك الأسلوب التقليدي في تدوين الملاحظات  
باستخدام لون واحد ؟

تأمل هذه الكلمة جيداً : لون واحد ، بالنسبة للذهن ،  
يعنى إيقاعاً لونياً متكرراً ( أحادي ) .

إذن ما هو المرادف الذى نحصل عليه عند الجمع بين  
مفهومي إيقاع ، ومتكرر ؟

## رتيب !

وإذا وصف شيء بالرتابة ، فإنه يكون على وتيرة واحدة !  
وماذا نطلق على الشيء الذى يوصف بأنه رتيب ؟

## ممل !

وماذا يفعل ذهنك عندما يصاب بالملل ؟ يقوم بتغيير الموضوع ، ويتوقف عن التفكير ، بل يحول وجهة تفكيره ، ويحلم أحلام اليقظة ثم يستسلم للنوم .

إذا كنت تتحدث الإنجليزية وتدون ملاحظاتك من اليسار إلى اليمين ، أو كنت تتحدث العربية أو العبرية وتدون الملاحظات من اليمين إلى اليسار ، أو تتحدث الصينية وتدون ملاحظاتك رأسياً من أعلى لأسفل ، فالأمر سيان بالنسبة للمخ البشرى ، إنه يستسلم للنوم !

لذا ، فإننا نستنتج من ذلك أن نسبة ٩٩,٩٪ من سكان العالم المتعلمين ، والذين يعرفون القراءة والكتابة ، والحاصلين

على مؤهلات عليا يدونون ملاحظاتهم عن الأهداف المهمة المتعلقة بالإبداع ، والذاكرة ، والتنظيم ، والتفكير والتخطيط ، والتخاطب ، بطريقة تجعلهم مجبرين على تغيير الموضوع ، والانتقال إلى غيره ، وتصيب تفكيرهم بالشلل وتدفعهم للنوم !

والأمر المثير للسخرية الشديدة هو أنه كلما زاد عدد الملاحظات التي تقوم بتدوينها عند اتباع تلك الطريقة التقليدية ، زاد ظهور الأشياء البسيطة في شكل معقد .

إننا في هذه الحالة نجد أن الخطوط التقليدية لملاحظتنا تشبه قضبان الزنزانة التي تحتجز خلفها قدراتنا الفكرية والإبداعية غير المحدودة مدى الحياة ، وذلك إذا لم نطلق سراحها باستخدام " خريطة العقل " .

وبكل ما تحمله الكلمة من معنى فإن هذه الجمل ، التي  
تمثل قضبان السجن - التي تحتجز خلفها عقولنا - عبارة عن  
سجن من الجمل !

وتدوين الملاحظات بصورة خطية - بحكم طبيعتها  
وتكوينها - تعودك على أن تكون أقل إبداعاً ، وفي المقابل ،  
فإن " خرائط العقل " - عند استخدام القدرات الكاملة لخيالك  
واستخدام الأدوات الفكرية لشقى المخ ؛ الأيمن والأيسر -  
ستسمح لك بتحقيق أقصى استفادة من معين الإبداع الذى لا  
ينضب لديك .

## شبكة المعلومات الكامنة في ذهنك وقدراتها الإبداعية

تتميز شبكة المعلومات الدولية بأنها تمدنا بقدر هائل من الإبداع الذى يمكننا الاطلاع عليه فى جميع أنحاء العالم ، بالإضافة إلى أننا نستخدم شبكة المعلومات للوصول إلى المعلومات ، والتخاطب ، وحفظ المعارف ، وللاستمتاع .

وعندما تبدأ فى الاستيعاب ، فإن ذهنك يكون شبكة معلومات داخلية خاصة به ! وفى الواقع فإن ذهنك منظم بشكل يشبه تنظيم شبكة المعلومات الدولية إلى حد كبير فيما عدا أن ذهنك يتمتع بمميزات كثيرة من بينها :

- أنه يتمتع بأجهزة أكثر كفاءة .

- أنه أسرع كثيراً في التوصل للمعلومات .
- أنه يستطيع ابتكار معلوماته الخاصة به على نحو أسرع ، وأكثر شمولية .
- أنه يحتوى على عدد أكبر من النماذج الفكرية ، فإذا قارنت بين الشبكة الدولية للمعلومات بكاملها والنماذج الفكرية داخل عقل واحد ، فستجد أن هذه المقارنة تشبه المقارنة بين حقل من الفاصوليا ، وكوكب كامل .

وتعكس " خرائط العقل " تلك الشبكة الداخلية ، وتعمل كقناة موصلة بين عالمك الشخصى والعالم الخارجى ، ولقد أدرك العباقرة العظام ذلك الأمر كما ستكتشف بعد قليل .





## عباقرة الإبداع العظام وتدوين الملاحظات

حينما تقوم بتكوين " خرائط العقل " فإنك تبدأ فى السير على نفس الخطوات الفكرية التى استخدمها أعظم المفكرين المبدعين فى التاريخ ! فقد استخدم كل من " ليوناردو دافنشى " و " أينشتاين " خيالهما بشكل كامل ، حيث قال " أينشتاين " :

" الخيال أكثر أهمية من المعرفة "

ولقد صدق " أينشتاين " فيما قال !

ويُعد " ليوناردو دافنشى " - الذى اختير عام ٢٠١٠ كأعظم عبقرية فى الألفية السابقة - مثلاً يحتذى به ، حيث تتضح من خلاله قدرات مبادئ تكوين " خرائط العقل " عند تطبيقها

على التفكير ، لقد كانت ملاحظات " ليوناردو دافنشى " العلمية مزينة بالصور ، والرموز ، والروابط الذهنية . فما هي الفائدة العائدة على " ليوناردو " من استخدام هذه الملاحظات ؟ لقد أصبح أعظم عبقرى على مر العصور ، وأصبح " أعظم إنسان فى العالم " فى عصره فى الفسيولوجيا والتشريح ، والهندسة الإنشائية ، والرسم ، والملاحة الجوية والبحرية ، والفلك والهندسة المعمارية ، والطهو ، والعزف على الآلات الموسيقية الوترية ، والجيوولوجيا والقيام بدور مهرج البلاط الملكى ، وذلك على سبيل المثال لا الحصر .

وقد أدرك " ليوناردو " القوة الكامنة فى استخدام الصور ، والروابط الذهنية لإطلاق العنان لقدراته العقلية غير المحدودة .

فحاول أن تحذو حذوه ، من خلال رسم " خرائط العقل " .

الفصل الخامس

تخطيط المستقبل المثالي باستخدام

خريطة العقل



- تخطيط مستقبلك المثالي .
- خرائط العقل والمستقبل .
- استخدام الحاسوب في رسم " خرائط العقل " .
- تحقيق الحلم .

## تخطيط مستقبلك المثالى

لقد تعرفت الآن على إمكانيات " خرائط العقل " الرائعة ،  
إلا أن هناك استخداماً آخر رئيسياً لـ " خرائط العقل " ، ألا  
وهو مساعدتك على توجيه مستقبلك !

ولعلك تكون مستعداً بالفعل للتعرف على الحقيقة التى تقول  
إنك " سوف تحقق ما تعتقد أنك ستحققه " ، وبإمكان  
" خرائط العقل " - بحكم كونها أداة ذات فائدة كبيرة فى  
التفكير - أن تساعدك على التفكير بشكل ممتاز فى سبيل  
تحقيق ما تصبو إليه ، ومن ثم تزداد احتمالية تحقيقه فى ظل  
وجود " خرائط العقل " التى تحتوى على مثل تلك  
الإمكانيات .

وعليه فإن مهمتك المثيرة التالية هي إطلاق العنان لخيالك !  
فتخيل أن أمامك وقتاً غير محدود ، وأن مواردك وطاقتك غير  
محدودة وأنك تستطيع تحقيق كل ما تصبو إليه للأبد .  
ومرة أخرى ، استخدم ورقة بيضاء كبيرة وارسم فى منتصفها  
شكلاً مبسطاً يصور أهم أحلام " مستقبلك المثالى " وقم برسم  
" خريطة عقل " ( أو عشر خرائط ! ) عن تلك الأحلام التى  
تصبو إلى تحقيقها إذا لم يكن هناك ما يحول بينك وبين  
تحقيقها .

وبالنسبة لخريطة العقل التى تصور مستقبلك المثالى ،  
فينبغى أن تشتمل على كل ما كنت تحلم بتحقيقه فى أى  
مرحلة من حياتك . ومعظم الأحلام التى يحلم بها كثير من  
الناس تشمل الرحلات وتعلم لغات جديدة ، وتعلم العزف على  
آلة موسيقية ، والرسم ، والتصوير الزيتى ، والكتابة ، وتعلم



رقصات جديدة ، واستكشاف مواد جديدة ، والبدء في تعلم ألعاب رياضية ، وممارسة أنشطة ذهنية وبدنية . ( وهناك طريقة مفيدة لإعداد ذهنك لرسم " خريطة العقل " هذه ، وتتلخص تلك الطريقة في رسم " خريطة عقل " سريعة عن كل ما لا ترغب في وجوده في مستقبلك النموذجي ) .

أما عن الموضوعات المقترحة للفروع الرئيسية للخريطة فتشمل : المهارات ؛ والتعليم ؛ والأصدقاء ؛ والأسرة ؛ والوظيفة ؛ والهوايات ؛ والأهداف . قم برسم " خرائط العقل " التي تعبر عن بقية حياتك بحيث تتخيل عند تصميمها كما لو أن جنياً قد خرج من المصباح السحري وقال لك إنك إذا رسمت " خرائط العقل " التي تصور مستقبلك المثالي - بحيث تخرج تلك الخرائط معبرة تماماً عن كل آمانيك وتشمل كل ما يتعلق بها - فإنه سيلبى لك كل ما تتمناه !

وعند قيامك برسم " خريطة العقل " تلك ، حاول التأكد من أن ذهنك يبذل كل ما في وسعه ، ويصور باستخدام " خرائط العقل " كل ما تريد تحقيقه حقاً كما لو كان وقتك ومالك لا ينفدان .

يجب أن تشمل " خريطة العقل " تلك أكبر عدد من الأشكال الملونة اللازمة لتحفيز تفكيرك على الإبداع .

ويمكنك رسم " خريطة عقل " أخرى مصغرة ومفيدة تعبر فيها عن يوم مثالي في المستقبل ، وذلك أثناء رسمك " خريطة عقل " لمستقبلك المثالي ، حيث تستخدم فيها الساعة كشكل مركزي ، وتحدد كل العناصر الرئيسية الأخرى التي تعبر عن ذلك اليوم المثالي ، وبعد إتمام " خريطة العقل " تلك ، اجعل ذلك اليوم المثالي نموذجاً لكل أيام حياتك على أرض الواقع .

وبعد الانتهاء من " خريطة العقل " التى تصور " مستقبلك  
المثالى " استخدمها كحافز ودليل يضيف التميز والأمل على  
مستقبلك الذى سوف تعيشه وتصنعه على مسرح الواقع ،  
وحاول تحقيق أكبر قدر ممكن منها . ولقد وجد الكثيرون ممن  
جربوا " خريطة العقل " هذه أنها قد نجحت بشكل لافت  
للنظر فى تغيير حياتهم ، وجعلتهم أكثر سعادة ونجاحاً ،  
وفى غضون أعوام قليلة ( أو فى أقل من عام ! ) من تكوين  
" خرائط العقل " الخاصة بهم وجدوا أن ثمانين بالمائة من  
أحلامهم قد تحققت !

وللاطلاع على " خريطة العقل " النموذجية حول هذا  
الموضوع انظر الشكل ( ٨ )

## خريطة العقل والمستقبل

لقد كان العقل البشرى فى حاجة إلى أداة فكرية تعكس الطرق الطبيعية التى يؤدى عمله بها بحيث تسمح تلك الأداة للناس باستخدام كل الصور والمعانى الذهنية فى صورة شبكة تتميز بالربط بين الأفكار واتساع نطاق التفكير وتشعبه .

وها أنت الآن تملك هذه الأداة . وهى الأداة التى وصفها مؤخراً أحد المعلقين الإذاعيين الأيرلنديين بقوله إنها : " الفن المثالى بالنسبة للعقل " .

إن " خرائط العقل " التى تشكلها ستحوز إعجابك ، وتبهجك ، وتثرى تفكيرك .

ستجعل " خرائط العقل " حياتك حافلة بالأعمال  
المثمرة والإنجازات ، والنجاح .

ويعد رسم " خرائط العقل " بمثابة مشروع تجارى مشترك  
ومغامرة مشتركة بين ما نرسمه على الورق ، وما يدور فى  
ذهننا .

ها قد ثبت لك على أرض الواقع أن " خرائط العقل " يمكن  
تطبيقها على كل ما تفكر به ، فكم يبلغ عدد تلك التطبيقات ؟  
إنه عدد لا حصر له !

وبالإضافة إلى التطبيقات التى تناولناها فى هذا الكتاب ،  
هناك تطبيقات أخرى مبسطة تستخدم فيها " خرائط العقل "  
ومنها :

- التخطيط لقضاء العطلات ، وإقامة الحفلات ، وحفلات الزفاف والمناسبات ، والقيام بالوظائف المنوطة بنا ، والتخطيط للحياة بصفة عامة .
- " خرائط العقل " الخاصة بالعملاء التى يستفيد بها العاملون فى المبيعات والتسويق ، حيث يتم دعم العلاقات المتنامية باستمرار اعتماداً على " خرائط العقل " الخاصة بالعملاء .
- مراجعة المقررات الدراسية .
- إدارة الاجتماعات ، وتسجيل ما يدور فيها .
- حل كل أنواع المشاكل بما فيها المشاكل الشخصية ، والاجتماعية ، وتلك المتعلقة بالدراسة .
- تكوين آراء حول أى موقف من مختلف جوانبه .
- إجراء مقابلات العمل ، والمقابلات الصحفية .

- تدبير الأعمال المنزلية ، أو الأعمال التجارية للشركات متعددة الجنسيات .

وأترك لك البحث بنفسك عن باقى التطبيقات التى لا حصر لها ! وإذا توصلت إلى تطبيقات تشعر بأنها بالغة الأهمية ، فحاول تجربتها وأطلعنى على النتائج من خلال الاتصال بى هاتفياً أو عبر البريد الإلكتروني .

## تحقيق الحلم

عندما ابتكرتُ " خرائط العقل " كان حلمى فى الأساس إيجاد " أداة فكرية متميزة " يمكن لأى شخص أن يستخدمها بسهولة ، ويمكن تطبيقها على آلاف المواقف المختلفة ، وتساعد الناس كذلك فى كل أوجه حياتهم ، وبعبارة أخرى أن



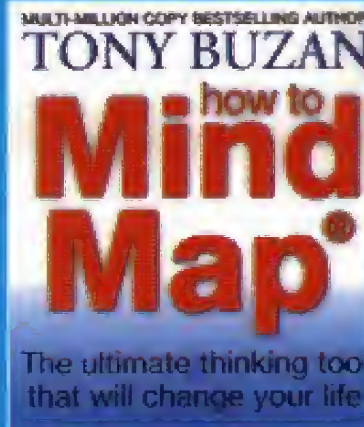
تصبح أداة يمكن تطبيقها على الحياة نفسها . كما أن هذه  
الأداة قد صممت بحيث تمكن المرء من التعبير عن نفسه بشكل  
متفرد ، والأهم أنها قد صممت لتكون ممتعة لمن يحاول  
تجربتها !

ولقد أصبحت تلك الأداة تعكس الروعة والعبقرية الطبيعيتين  
اللتين يتمتع بهما العقل البشرى ، ولم تكن تلك الأداة سوى  
"خريطة العقل " !

وبإمكان " خريطة العقل " أن تساعدك في كل الأنشطة  
اليومية ابتداءً من المستوى العلمى لكل يوم على حدة ، وانتهاءً  
بابتكار أفكار جديدة مهمة ، وتنتشر " خرائط العقل " حول  
العالم ، كما تتزايد أعداد من يتبنون تلك الأداة الفكرية ذات  
الفائدة الكبيرة . وأنا الآن في غاية السعادة ؛ لأنك قد أصبحت

عضواً في مجتمع مستخدمي " خرائط العقل " ! وأتمنى لك  
حظاً طيباً في استخدام عقلك الذي يتمتع بقدرات خارقة في  
التفكير ، وتوظيف هذه القدرات من خلال رسم " خرائط  
العقل " !





هل تتمنى لو كنت أكثر تنظيماً ؟  
هل تحقق إخفاقاً كاملاً فى تحقيق التفكير السريع  
والمباشر ؟

يُعتبر رسم خريطة العقل أحد الأساليب التى أحدثت ثورة  
فى التخطيط وتدوين الملاحظات مما غير حياة ملايين  
البشر عبر العالم . وكتاب «كيف ترسم خريطة العقل» هو دليلنا  
الحاسم فى عالم خرائط العقل التى يقدمها لك مكتشفها  
«توني بوزان» ، وهذا الكتيب الإرشادي العملي يوضح كيف أن  
«خرائط العقل» تُسهّم فى تيسير :

- ❖ الإعداد لتقديم العروض، وإعداد البيانات .
- ❖ ابتكار أفكار عبقرية .
- ❖ إقناع الآخرين، والتفاوض معهم .
- ❖ تذكر الأشياء .
- ❖ تحديد الأهداف الشخصية .
- ❖ القدرة على تنظيم حياتك .

«توني بوزان» مؤلف كتب العقل أولاً «Head First» ، وقوة  
العقل «Head Strong» ، استخدم عقلك «Use Your Head» ،  
الأكثر مبيعاً، وهو يحاضر فى جميع أنحاء العالم وتُشر مؤلفاته  
فى مائة دولة، ويثلاثين لغة. كما يقدم الاستشارات للاعبين  
الأولمبياد الدوليين، والشركات متعددة الجنسيات، والحكومات،  
والمؤسسات التجارية الكبرى .  
«الاسم الأكبر فى الذاكرة» جريدة «نيويورك»



مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
not just a bookstore

